دستهای درمانگر تو

انرژی درمانی به کمک پولاریتی

ریچارد گوردون

ترجمهٔ فرناز صانعی پور

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Your Healing Hands; The Polarity Experience
Richard Gordon
Unity Press, Santa Cruz

Gordon, Richard
گوردون، ریچارد، ۱۹۴۸ -
دستهای درمانگر تو: انرژی درمانی به کمک پولاریتی / ریچارد گوردون؛ [ترجمه] فرناز صانعی‌پور. - تهران: ققنوس، ۱۳۷۶.
[۱۵۶] ص.: مصور.
ISBN 964-311-100-8
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا (فهرستنویسی پیش از انتشار)
عنوان اصلی: *Your healing hands: the polarity experience.*
۱. قطبش درمانی. ۲. شفای ذهن. الف. صانعی‌پور، فرناز، ۱۳۴۲ - مترجم. ب. عنوان.
RZ ۵۲۰ / ۹ گ ۵ د ۶۱۵/۸۵۱
۱۳۷۶
کتابخانه ملی ایران م۷۶-۳۵۷۱

انتشارات ققنوس
تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۲۱۵، تلفن ۶۴۰۸۶۴۰

ریچارد گوردون
دستهای درمانگر تو
فرناز صانعی‌پور
چاپ اول، ۴۰۰۰ نسخه، ۱۳۷۶
چاپ دیبا

شابک: ۸-۱۰۰-۳۱۱-۹۶۴ ISBN: 964-311-100-8
Printed in Iran

فهرست

دیباچه

این کتاب مقدمه‌ای بر توازن انرژی پولاریتی[1] است. بر کلمهٔ «مقدمه» اصرار دارم، زیرا سیستم پولاریتی مانند یک قاره کشف نشده یا حتی چون یک شاخه جدید علمی گسترده است. نظریه‌ها و اطلاعات زیادی در این باره وجود دارد، بیشتر از آنکه بتوان در این صفحات کم ارائه کرد. منظور از این گفتار آشنایی با سیستم پولاریتی، کشف استعداد بالقوه درمانگری و بسط مرزهای درونی‌ای است که ما خودمان به آنها شکل می‌دهیم.

۱. Polarity در لغت به معنی قطبش، تمایل قطبی، تضاد و تقارن است. از آنجا که این کتاب دربارهٔ یک سیستم درمانی است که توضیح آن در صفحات بعدی آمده است در آن از عبارت «قطبی کردن» و در مواردی «پولاریز کردن» استفاده شده است ـ م.

دستهای ما هدیه‌ای الهی است

با آنها می‌توانیم
عشق درون قلبهایمان را،
برای آرامش آنهایی که در اطراف ما
رنج می‌برند،
منتقل سازیم.



مقدمه

روزگاری پسری متوجه شد که در دستش یک بذر کوچک دارد. آن را کاشت و دانه شروع به رشد کرد. بعد از چند هفته، پسر گفت: «ببین، این بذر چون یک تاک سبز روییده است!» چند روز بعد، از آن شاخه سبز جوانه‌های دلپذیر به سوی آسمان بیرون زد. آن گاه پسر گفت: «آه، پس آن تاک سبزی با جوانه‌های زیبا بوده است.» او بر این باور بود تا آنکه تابستان آن گیاه، بیش از صدها گل، طلایی، زرد، آبی، نارنجی و قرمز بیرون آورد. پسر گفت: «خوب حالا می‌دانم آن دانه چیست. یک تاک سبز با جوانه‌های زیبا و گلهای روشن رنگارنگ است.» و بالاخره آن تاک با میوه‌های ارغوانی دوستداشتنی پوشیده شد که مزهٔ دلپذیری داشتند.

برای من پولاریتی هم به این‌گونه بوده است. مانند آن دانه، هر زمان، آن را به گونه‌ای تازه یافته‌ام و حیرت مرا بیشتر ساخته است. تشریح آن برای مردمی که هرگز آن را تجربه نکرده‌اند، مانند توصیف گوهری نادر برای کسانی است که هرگز آن را ندیده یا آن را در دستهایشان لمس نکرده‌اند. مانند این است که بخواهی رنگی را برای فردی نابینا تشریح کنی. آن شخص ممکن است اندیشه‌ای کلی از آنچه که تو می‌گویی در ذهن پیدا کند، اما تا موقعی که خودش آن را ندیده است، نمی‌تواند آن را بدرستی بفهمد.

دانستن اینکه چیزی هست که می‌توانی آن را به دیگران منتقل کنی، تو را

به شوق می‌اندازد، چیزی که جاری است، جاری درون دستهایت، برای کمک به دیگران تا بتوانند زندگی و سلامتی کامل را تجربه کنند. برای من این تجربه مانند یک سرچشمه عظیم از شعف و شادمانی در زندگی بوده است. هنگامی که با دوستی مواجه می‌شوم که درد می‌کشد، هیچ گاه احساس ناتوانی و ناامیدی نمی‌کنم.

همان طور که خاطراتم را مرور می‌کنم می‌بینم که چطور آن دانه کوچک که کاشته بودم در مقابل چشمهای حیرت زده‌ام شروع به رشد و نمو کرد، شاخه داد و بسرعت شکوفه کرد.

زمانی که هنوز به کالج می‌رفتم، احساس خوبی نسبت به شیوه آموزشم نداشتم، به‌نظرم بیش از حد انتزاعی بود، به‌طوری که نمی‌توانست مستقیماً زندگی‌ام را تغذیه کند، فرصتی می‌خواستم تا آنچه را می‌آموزم، تجربه کنم و عامل بالقوه خلاقیتم را بکار گیرم. گذراندن امتحانات و پس دادن یک رشته اطلاعات راضی‌ام نمی‌ساخت. قصد من ایجاد سادگی و رضایت توأم با عشق و صداقت در روش زندگی‌ام، و رهایی از ترسها و کاوش در راز درون و بیرونم بود. به این دلیل بود که کالج را برای پیگیری یک واحد درسی مستقل ترک کردم. حدود ده سال گذشته، عمیقاً درگیر حرکت رویش شخصی‌ام بوده‌ام و با وجود این، علاقه اولیه من به درمانهای طبیعی و توازن انرژی پولاریتی زمانی شروع شد که به فکر سلامتی خودم افتادم.

من به قصد زندگی در کوههای مکزیک مشرف بر شهر تاپوزتلان[1]، کالیفرنیا را ترک کردم. آنجا مردمی سرشار از روحی پرفروغ زندگی می‌کردند و آزاد و رها از فشارهای عصبی و جنونی بودند که من بیش از دو دهه در لوس‌آنجلس در چنین شرایطی زندگی کرده بودم. در این مدت در مکزیک دربارهٔ یوگا ـ علم تغذیه ـ گیاهخواری ـ روزه‌داری و روح‌نویسی[2] مطالعه کردم.

1. Tapoztlan

۲. Spiritual writing : از ضمیر ناخودآگاه خودبه‌خودنویسی.

برای تکمیل تحصیلاتم به آموزشگاه «کریستوس» که یک آموزشگاه درمانهای طبیعی تائو، واقع در مکزیک جدید است، سفر کردم و زیر نظر دکتر «ویلیام لوساسیه» مشغول تحصیل شدم. در آنجا در زمینه‌های مختلف طب گیاهی و روشهای درمانی مانند فشار درمانی، بازتاب‌شناسی و شیاتزو[1]، ماساژ عمیق عضلات و ماساژ لنفاوی و همین‌طور فن تنظیم جابجایی ستون فقرات به وسیله ماساژ، آموزش گرفتم و به همان مقدار در روشهای خودآسایی[2] (یا آرمش)، تجسم[3] و مراقبه[4]، به منظور عوامل مؤثر درمانگری، آموزش دیدم. زمانی که با پولاریتی آشنا شدم هیچ انتظار خاصی نداشتم و در عین حال، به نظرم همهٔ این روشهای گوناگون ارزش وقت گذاشتن را داشتند.

تازه دو روز بود که ما دربارهٔ پولاریتی آموزش می‌گرفتیم و روز سوم بود که با احساس ضعف شدید از خواب بیدار شدم، حال بسیار بدی داشتم. در واقع اصلاً تمایلی نداشتم که با کسی حرف بزنم. و همان روز بود که دوستم والری پیشنهاد کرد تا به من یک جلسه کامل پولاریتی بدهد.

والری حدود چهل دقیقه روی من کار کرد و من کاملاً عوض شده بودم، احساس واضحی از یک زندگی کاملاً فوق‌العاده داشتم، عمیقاً تحت تأثیر قرار گرفته بودم.

من آموختم که سیستم پولاریتی یک روش کل‌گرایانه[5] برای تندرستی و درمان است. به این مفهوم که پولاریتی با کل وجود شخص سروکار دارد: افکار و گرایشها، احتیاجات غذایی (تغذیه) ـ ورزشهای مخصوص شناخته شده با عنوان «یوگای پولاریتی» و البته کمک جلسات پولاریتی به جسم برای درمان خویش. زمانی که من خودم شروع به برگزاری جلسات پولاریتی کردم برایم سخت بود که باور کنم، نگه داشتن دستهایم به روی

---

1. Shiatzu
2. Relaxation
3. Visualization
4. Meditation
5. Holistic

شخص می‌تواند احتمالاً فایده‌ای برای او داشته باشد. تصور می‌کردم فقط شخصی که دارای نعمت توانایی ویژه‌ای است می‌تواند با دستهایش دیگران را درمان کند. با وجود شک و ناباوری من که بیشتر از یک سال طول کشید، به صورت محکمی به نتایج بسیار خوبی دست یافتم.

یک هفته پس از اینکه جلسات آموزش پولاریتی عمومی پایان یافت، با زنی که درد زیادی داشت مواجه شدم. دکتر ناراحتی او را حاملگی در لوله رحم تشخیص داده بود. به او گفتم: «بتازگی چیزی به اسم پولاریتی یاد گرفته‌ام که ممکن است به آرامش او کمک کند.» گفت: «هر چیزی ...» ، «من حاضرم هر چیزی را امتحان کنم.»

یک ساعت و نیم بعد از دادن پولاریتی او گفت: «نمی‌توانم باور کنم که اینها دستهای من هستند!» «نمی‌توانم باور کنم که اینها پاهای من هستند!» «احساس فوق‌العاده‌ای دارم!» چند روز بعد یک قرص نان که خودش پخته بود برایم آورد، با این خبر که دکترش گفته است «اگرچه نمی‌توانم بفهمم، اما به هر حال به نظر می‌رسد، که مشکل شما حل شده است.»

در همان هفته، دکتر لوساسیه در کلاس درس روش تنظیم مهره‌های گردن را بر روی زنی که در این ناحیه مشکل داشت نمایش می‌داد. تنظیم مهره‌های گردن نمی‌توانست روی آن زن یکباره انجام شود. چون فشار زیادی به گردنش وارد می‌شد و بسیار دردآور بود. دکتر به ما گفت: «برای یک تنظیم کامل به دو هفته زمان برای ماساژ عمیق احتیاج است.» گردن آن زن بعد از نمایش آموزشی کلاس درد گرفته بود. از این رو برای آرامش او بعد از کلاس به آن زن کمی پولاریتی دادم. پانزده دقیقه بعد، دکتر لوساسیه را بالای سر او خواندم. دکتر تأیید کرد که استخوانهای گردن آن زن سر جایش برگشته است و با تعجب پرسید که من چکار کرده‌ام؟! گفتم که فقط کمی به او پولاریتی داده‌ام. از آن به بعد شاهد نمونه‌های متعددی از این قبیل بوده‌ام. در جایی دررفتگی استخوانی بوجود آمده بود و با انجام جلسات پولاریتی به سر

جایشان برگشتند.

یک بار زنی سر کلاسی که تازه شروع کرده بودم آمد و گفت: «با اینکه زیر نظر درمانهای پزشکی در سطوح عالی بوده‌ام، بیش از پانزده سال است که وضعیت جسمانی‌ام بشدت بدتر شده». او کاملاً از بهبود وضعش نومید بود. بنابراین بعد از یک صحبت مختصر معارفه‌ای دربارهٔ پولاریتی، پنج نفر از شاگردان جدید را برای ایجاد یک دایره پولاریتی در اطراف آن زن انتخاب کردم. پس از آنکه کارِ ما انجام شد. آن زن به نظر ده سال جوانتر می‌رسید. صورتش در آرامش بود، دستهایش از لرزش باز ایستاده بودند. او به ما گفت: «هیچ گاه پیش از این، چنین آرامشی را در مدت سی سال عمرم احساس نکرده بودم.» او برای اولین بار می‌توانست به پشتش دراز بکشد بدون اینکه مجبور باشد زانوهایش را بالا نگه دارد. او عرق می‌ریخت و توضیح می‌داد: «برای اولین بار از زمان کودکی‌ام بدون درمان پزشکی و داروی مسکن احساس آرامش می‌کنم.» یک هفته بعد برگشت تا گزارش بدهد که عکسبرداری (اشعه X) نشان می‌دهد که بعد از جلسه پولاریتی نیمی از خمیدگی اضافی ستون فقراتش صاف و تنظیم شده است.

بار دیگر متحیر شدم و تحت تأثیر روش مؤثر پولاریتی قرار گرفتم. یک بار دیگر زنی با سه هفته تأخیر دوران قاعدگی‌اش برای درمان نزد ما آمد. دکتر گفته بود که دچار عفونت رحمی شده است. بلافاصله شروع به دادن پولاریتی کردم و در مدتی که روی پاهایش کار می‌کردم از چهار کودک خواستم که در وضعیتهای مختلف دایره پولاریتی به من کمک کنند. بیست دقیقه بعد قاعدگی او شروع شد و او با احساس تسلای بسیار بلند شد و گفت هر وقت که یکی از بچه‌ها او را لمس می‌کرده، جریان سریع و غیرعادی موجی از نور طلائی را درون بدنش تجربه می‌کرده است.

در هنگام یک جلسه سخنرانی که چگونگی وضعیت حرکت «جنباندن شکم» را جهت پولاریتی بر روی یک زن میانسال نمایش می‌دادم، پس از

پایان کار، جنبش جریان انرژی خارق‌العاده‌ای را در بین دستهایم احساس کردم. از این رو از آن زن پرسیدم آیا احساس خاصی از گزگز یا خارش را در بدنش دارد یا نه؟ او پاسخ داد: «نه». پولاریتی می‌تواند بسیار غیرقابل پیش‌بینی باشد، اما کارش را درست انجام می‌دهد. بنابراین از او پرسیدم آیا در هیچ یک از قسمتهای بدنش احساس انرژی می‌کند یا نه؟ او گفت: «بله، در دستهایم احساس سوزش می‌کنم.» از او پرسیدم: «آیا هیچ دلیلی وجود دارد که دستهایت احتیاج به انرژی برای درمان داشته باشند؟ او سرش را به علامت نفی تکان داد. ده دقیقه بعد او هیجان‌زده با فریادی صحبت من را قطع کرد برای اعلام اینکه، درد آرتروز دستهایش از بین رفته است!. در واقع چنان به این درد مزمن عادت کرده بود که حتی وقتی از او سؤال کردم ذهنش متوجه آن نشد. تا آنکه پس از توقف درد، ذهن به علت تغییر حالت متوجهش شد.

با ناباوری یاد گرفتم که پولاریتی می‌تواند افسردگی احساسی را هم بخوبی محو سازد. یک مثال عالی در این مورد، مردی بود که LSD مصرف کرده بود، و کم‌کم خودش را همچون یک شکست خورده کامل احساس می‌کرد. او عمیقاً غمگین بود و به یک حالت هیستری (حمله عصبی) نزدیک می‌شد. بعد از یک پولاریتی کوتاه او بلند شد و نشست و گفت که احساس خیلی خوبی دارد. او اظهار داشت که بخاطر مشکلات روحی از تقارن درونی‌اش دورافتاده بود. به نظر می‌رسید که پولاریتی به او آرامش داده است و او را متمرکز ساخته است و ذهنش را از وسواس وهم و وحشت که تحت نفوذ قدرت مواد مخدر بوجود آمده بود، نجات داده است.

در یک موقعیت دیگر شاهد بودم که چطور یک حرکت ساده پولاریتی: «جنباندن شکم» بر روی بچه‌ای که مبتلا به «فزونکاری[1]» بود، با یک برنامه

---

۱. Hyperactive : پرتحرک ـ فعالیت بیش از اندازه.

روزانه هر روز صبح، حدوداً در یک زمان ثابت چه تأثیر اعجاب‌انگیزی داشت. این بچه کوچک اغلب از کنترل جسمانی خارج می‌شد و درمانگرش معتقد بود که او دچار تشنج و غش عصبی (هیستری) می‌شود. به درمانگر روش «جنباندن شکم» را آموزش دادم. البته ابتدا می‌بایست او آن بچه پرحرکت را بگیرد و با اجبار در وضعیت خوابیده قرار دهد. آن گاه می‌توانست این حرکت پولاریتی را روی بچه انجام دهد. بعد از چند دقیقه پولاریتی، پسر بچه برای یک یا دو ساعت به خواب آرامی فرو می‌رفت و بعد از بیدار شدن بسیار آرام می‌گرفت و می‌توانست با سایر بچه‌ها رفتاری عادی داشته باشد. حتی در بعضی مواقع به‌خاطر رفتار بی‌ادبانه‌اش از دیگران عذرخواهی می‌کرد. درمانگر بسیار تحت تأثیر قرار گرفت و به مادر پسربچه یاد داد که چگونه حرکت پولاریتیِ جنباندن شکم را با نتایج رضایت‌بخش آن انجام دهد.

تأثیر پولاریتی همیشه آنی یا خیلی چشمگیر نیست. افراد مبتلا به بیماریهای مزمن اغلب احتیاج به یک سری جلسات پیوسته همراه با یک رژیم بهبودبخش، ورزش و مهمتر از همه، گرایشهای رفتاری و احساسی مثبت دارند. بعضی مواقع ممکن است شخصی که پولاریتی را دریافت کرده است، ابتدا موقتاً پیش از آنکه بهبود یابد احساس بدتری پیدا کند و در مواقعی ممکن است به نظر برسد که آن شخص اصلاً کمکی دریافت نکرده است. همسایه کناری من مثال خوب از این نوع است. او یک روز در هنگام انجام حرکات ورزشی از ناحیه پشتش دچار انقباض عضلانی شدید شد. درد او طاقت‌فرسا بود، به‌طوری که حتی نمی‌توانست پشتش را صاف کند. من به او یک جلسه کامل پولاریتی دادم. اما وقتی کار تمام شد. او هیچ احساس بهبودی نمی‌کرد. تا حدی حیرت کردم. پس از آن با یکی از معلمینم تماس گرفتم و جریانی که اتفاق افتاده بود برایش شرح دادم. او خندید و گفت: «من به تو نگفته بودم!؟ برای تأثیر پولاریتی در ناحیه پشت بدن به بیست و چهار

ساعت گذر وقت احتیاج هست تا پولاریتی بر روی آن اثر بگذارد.» صبح روز بعد همسایه‌ام را مقابل خانه‌اش مشغول شکستن هیزم دیدم!

نمونه تجربه‌هایی که در اینجا مطرح شد موارد کوچکی از تجربه‌های بسیاری‌اند که در طول این مدت کار بدست آمده است و هر وقت که پولاریتی از محدوده انتظاراتم پیش افتاده، ایمانم به پولاریتی افزایش یافته است و اکنون تصدیق می‌کنم که ما همه بدون استثناء قدرت همیاری و کمک به درمان دردمندان را داریم ـ نه با جادو ـ بلکه با دانش ساده انرژی، انرژی عظیم عشقمان.

دریافت

فیلمی که ظاهر و ثابت شده است، دیگر به نور حساس نیست.
پس بیایید نور دادن، ظاهر و ثابت کردن مفاهیم را کنار بگذاریم،
و این هدیه الهی را دریافت کنیم.
در آن صورت، در لحظه‌ای، کاسه خالی دستهایتان
فرصت پر شدن می‌یابند.



۱

پولاریتی

توازن انرژی پولاریتی ساده و درعین حال روش مؤثری است که خودآسایی یا آرَمش عمیق شفابخشی را به همراه دارد. آموختن آن ساده، نافذ، نیرومند، سالم و شادی‌بخش است.

با بکارگرفتن نیروی حیات که به‌طور طبیعی در دستهای هر کسی جریان دارد، می‌توانیم انرژی شخص دیگری را آزاد و متوازن سازیم. در مدتی که این انرژی آزادانه در جریان است، صلح، شعف، عشق و سلامتی را تجربه می‌کنیم.

نیروی حیات

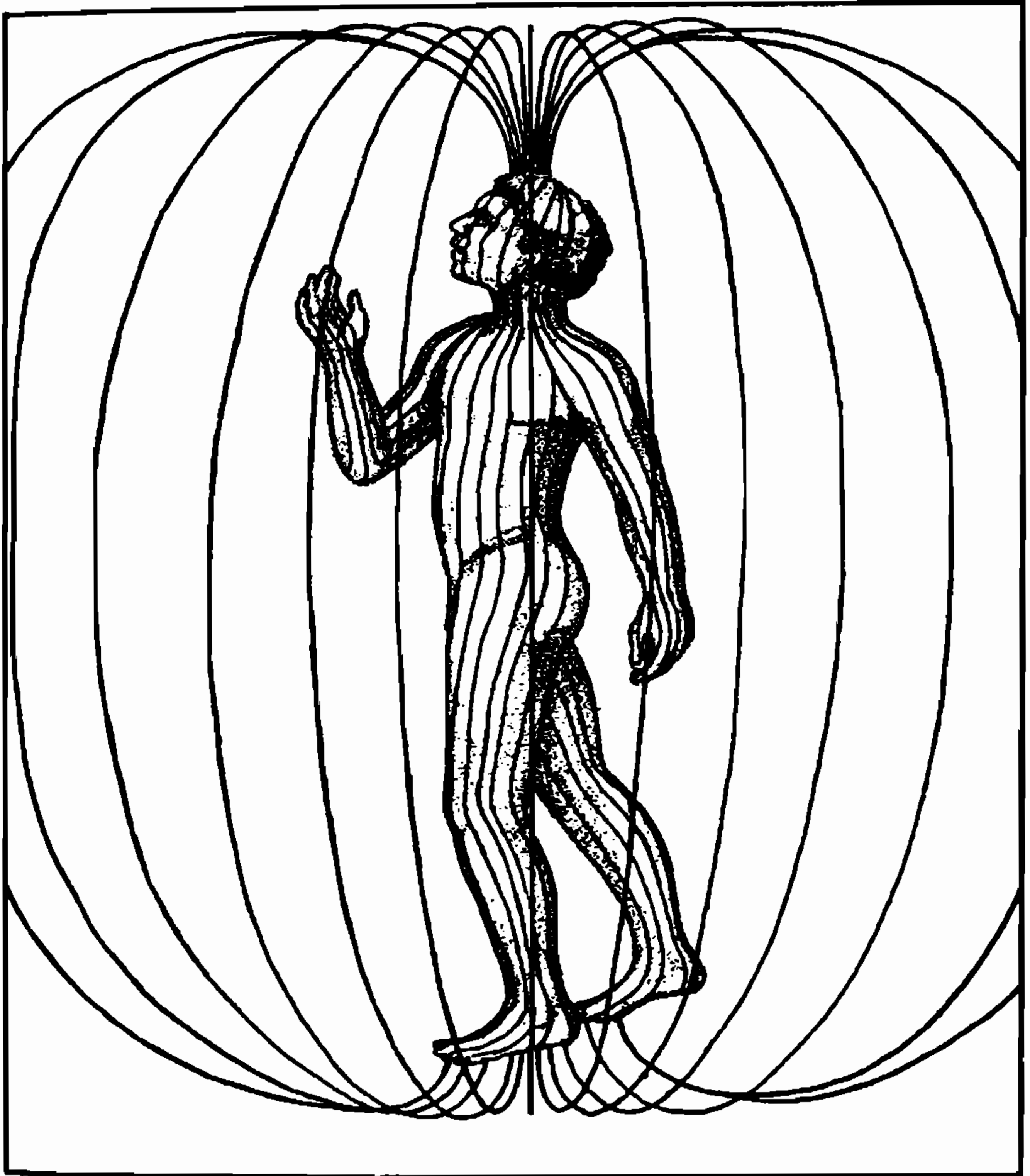
نیروی حیات شکل لطیفی از انرژی الکترومغناطیس، جریان حیات‌بخش زندگی و یک واقعیت فیزیولوژی در جسم است.

در طول قرنها نیروی حیات توسط افراد مختلف به نامهای متفاوتی خوانده شده است. این کشفی تازه نیست. مسیح آن را «نور» می‌نامید؛ روسها در تحقیقات روانی آن را انرژی «پلاسمای زیستی»[1] می‌نامیدند. «ویلهلم رایش»[2] آن را «انرژی اُرگون»[3] می‌نامید. یوگیها یا جوکیان هند به آن

1. Bio plasmic

۲. Wilhelm Reich : اصطلاح رایش برای یک ذره فرضی آبی رنگ که حاوی انرژی حیاتی هست و در هر جا وجود دارد و برای سلامتی روان و توانایی جنسی ضروری است.

3. orgone energy



نیروی حیات را می‌توان مانند یک مدار انرژی چرخشی تجسم کرد که در اطراف بدن در حرکت است و به درون بدن نفوذ می‌کند. نیروی حیات جریان روح افزای زندگی است و به‌طور طبیعی توسط هوشمندی بدن هدایت می‌شود.

پران یا پرانا می‌گویند. «رایخن باخ»[1] از آن به عنوان «نیروی اودیک» یاد می‌کند. کاهوناس[2]، آن را «مانا» می‌نامد. «پاراسلسوس[3]» (حکیم یونانی) آن را «مونیا» می‌نامد. عنوانی که چینی‌ها به آن داده‌اند، «چی» یا «کی» است. کیمیاگرها در دستنوشته‌های قدیمی از آن با نام «مایع حیاتی»[4] سخن می‌گویند. «ایمَن[5]» به آن «نیروی X» می‌گوید. «برونر» آن را «انرژی حیاتی کیهانی»[6] خوانده است. بقراط آن را «نیروی طبیعی زندگی» می‌نامید و همینطور نامهای بسیار دیگر مانند: «انرژی زیستی»، «انرژی کیهانی»، «نیروی حیاتی»[7]، «اتر فضا»[8] و غیره ... و من مطمئن هستم نامهای بیشمار دیگری هم هستند. برای سادگی کار در این کتاب از آن به عنوان «نیروی حیات» یا فقط «انرژی» یاد می‌کنیم.

نیروی حیات در بدن جاری است گویی از یک سیستم مدار دایره‌ای نامرئی پیروی می‌کند و در مسیرش هر سلول را تقویت (شارژ) می‌کند. این جریان انرژی می‌تواند تضعیف شود و بخشی از آن بر اثر فشار روانی انسداد یابد. دانش طب سوزنی دقیقاً نقطه انسداد را معین می‌کند و با بکار بردن سوزن و تحریک آن نقاط، جریان انرژی را به حال اول برمی‌گرداند. در توازن انرژی پولاریتی برای باز کردن نقاط مسدود شده (قفل شده) از تکنیکهای تماس جسمانی و غیرجسمانی استفاده می‌شود تا انرژی به درون سیستم، یکپارچه فرستاده شود. این به معنی برقراری دوبارهٔ جریان مناسب و تنظیم نیروی حیات در سراسر بدن است.

«انرژی» انرژی است. انرژی بد وجود ندارد ـ تنها انرژی خوب هدایت شده و بد هدایت شده وجود دارد. انرژی پولاریتی در طول مسیر طبیعی‌اش،

1. Reichenbach
2. Kahunas
3. Paracelsus
4. vital fluid
5. Eeman
6. Bio-cosmic energy
7. vital force
8. ether of space

برای باز کردن گره‌های انرژی که به علت مشکلات جسمی یا فشارهای احساسی بوجود آمده‌اند به نیروی حیات جهت می‌دهد. انرژی پولاریتی آرامش عمیق شفابخش را در تمام سطوح بوجود می‌آورد.[1]

تجربه نیرو

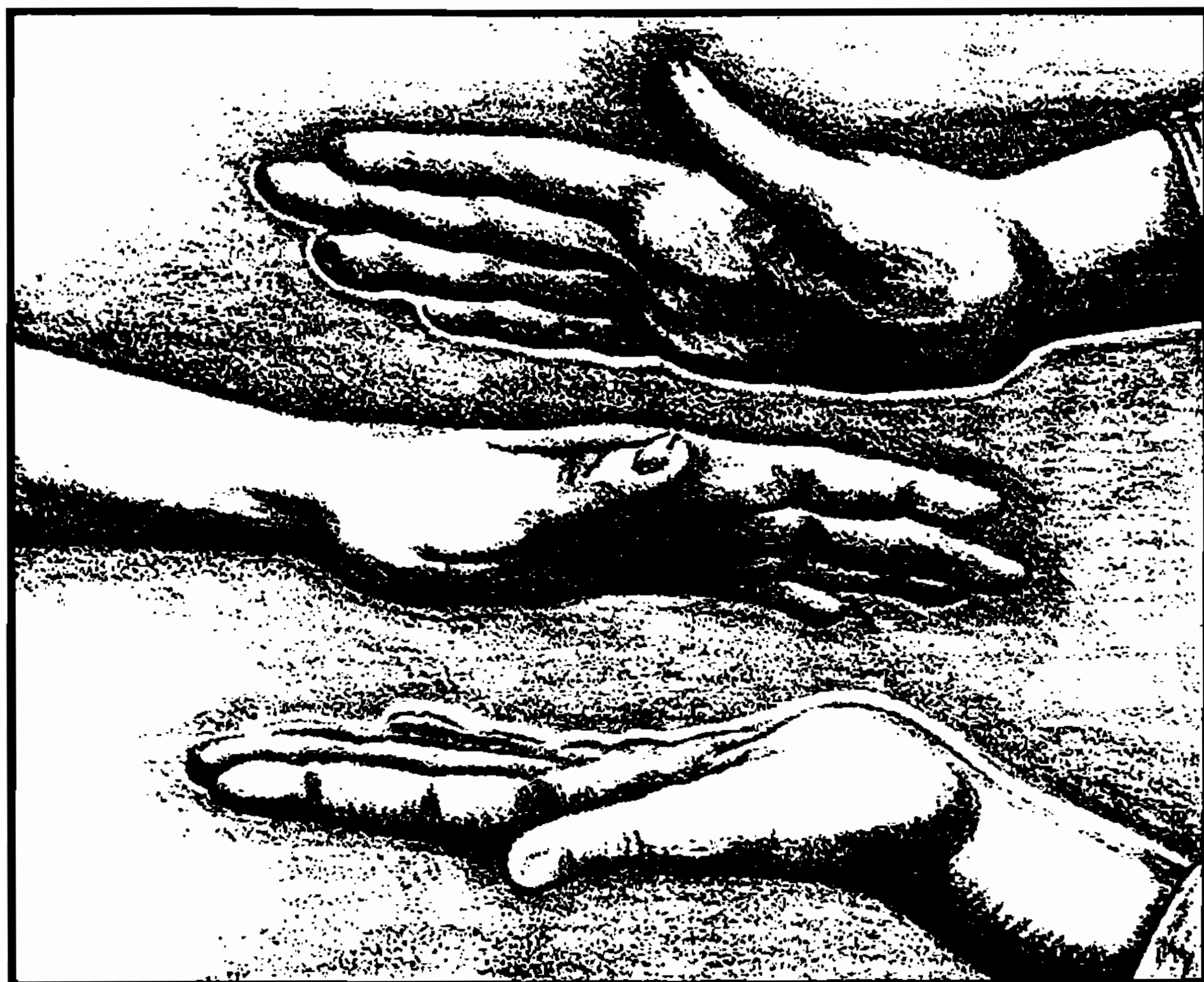
مردم اغلب تعجب می‌کنند که چرا قبلاً هرگز از نیروی حیات آگاه نبوده‌اند. مردمی را تصور کنید که وقتی به رنگهای قرمز و نارنجی نگاه می‌کنند، اغلب هر دو رنگ را قرمز می‌نامند. اگر روزی یک نفر بیاید و به تفاوتی که بین این دو رنگ هست اشاره کند و برای آنها نامهای جداگانه بگذارد، ناگهان همه متوجه این تفاوت می‌شوند ـ خوب ـ نیروی حیات هم همیشه بخشی از زندگی ما بوده است، اما همان گونه که در مثال فرضی رنگها آن گروه متوجه تفاوت نبوده‌اند و حساسیت دریافت جسمانی آنها چنان تنظیم شده بود که متوجه این تفاوت نشوند و نتوانند رنگها را از هم تفکیک کنند و تمیز دهند، نیروی حیات هم چنین است.

نیروی حیات را می‌توانید بسادگی تجربه کنید. دستهایتان را به مدت یک دقیقه، شدیداً به هم بمالید، سپس آنها را ۶ـ۷ سانتیمتر از هم دور نگه دارید. حال دستهایتان را با هم و جداگانه به بالا و پایین ـ جلو و عقب حرکت دهید، در فاصلهٔ ۳ تا ۱۵ سانتیمتر و توجه کنید در کدام نقطه انرژی قویتری را احساس می‌کنید. ممکن است آن احساس به صورتِ یک سوزش یا خارش ملایم (گزگز کردن)، احساس داغ یا سرد شدن یا همچون یک میدان مغناطیسی تجربه شود.

از یکی از دوستانتان بخواهید او هم دستهایش را به همدیگر بمالد و آن گاه یکی از دستهایش را مابین فضای دستهای شما قرار دهد. حال دستهایتان

---

۱. مطالعه کتاب «شفای زندگی» نوشتهٔ لوئیزهی، نشر دنیای مادر، پیشنهاد می‌شود ـ م.



گاهی اوقات تجربهٔ نیروی حیات بسادگی قابل درک و دریافت‌شدنی است. در حالی که در مواقع دیگر درک آن سخت می‌شود. اگر در آغاز نتوانستید آن را حس کنید، وقتی دیگر، با یک شخص دیگر، دوباره امتحان کنید.

را به جلو و عقب، بالا و پایین حرکت بدهید. (به فاصله ۳ تا ۱۵ سانتیمتر) مابین چند ثانیه تا یک دقیقه، شما همان احساسی را خواهید داشت که دوستتان همزمان تجربه می‌کند. برای مثال اگر شما چیزی را در نقطه‌ای از شست خود احساس کنید، دوستتان هم به همان گونه، در همان قسمت، دقیقاً ما بین فضای موازی، همان تجربه را خواهد داشت، در حالی که دستش در

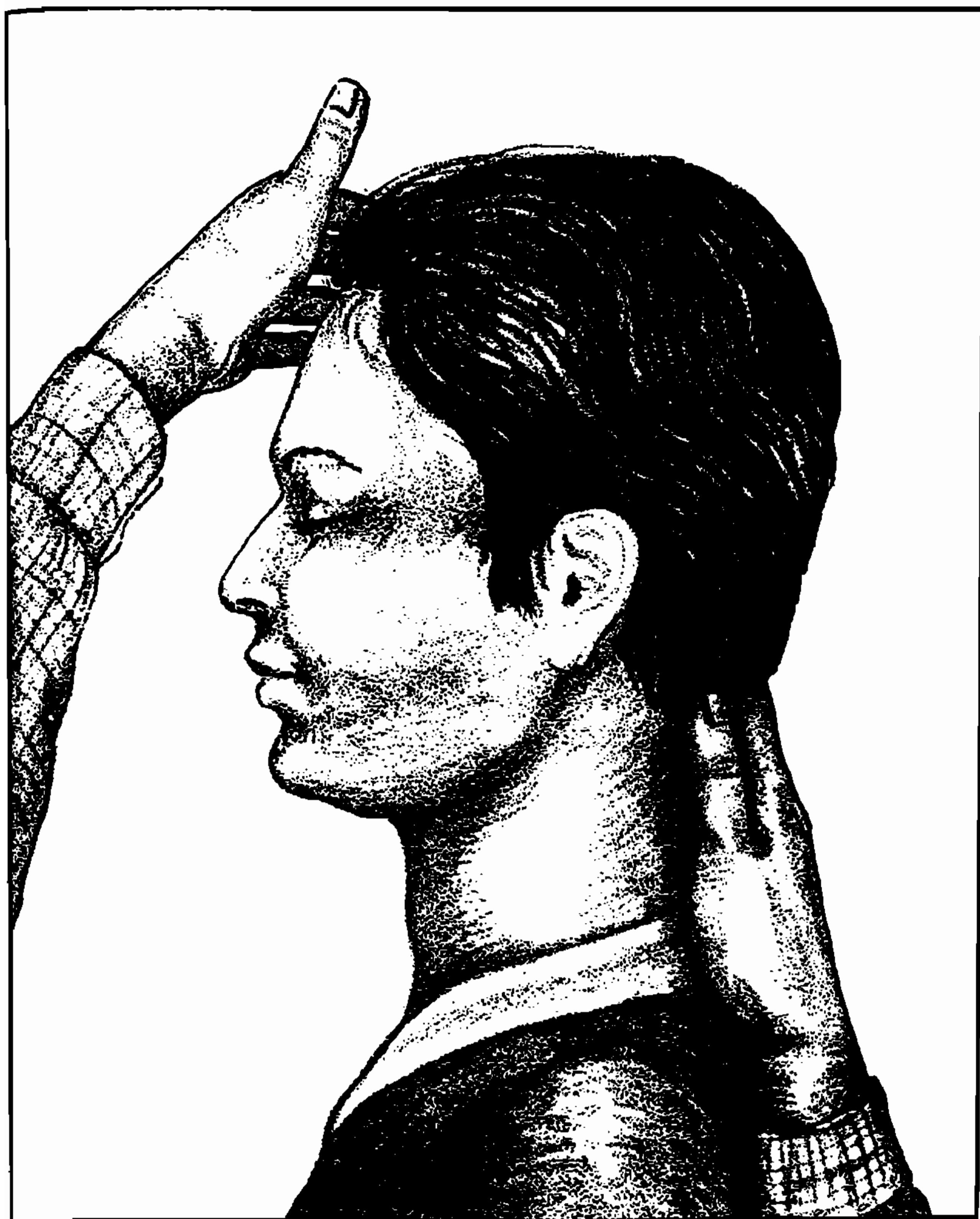
فضای میان دستهای ثابتِ شما متوقف است. زمانی که تجربه دادن پولاریتی را در دوستان یا اعضای خانواده‌تان شروع می‌کنید، در همان زمان تجربه حالت سوزش یا موج زدن در دستهایتان قویتر می‌شود.

اغلب زمانی که دستهایم را روی شخص دیگری در یکی از وضعیتهای پولاریتی می‌گذاشتم، ناگهان یورشی باورنکردنی به صورت مواج و گزگز انرژی را در دستهایم احساس می‌کردم و این احساس دقیقاً همانند احساس شخصی بود که آن را دریافت می‌کرد.

هر قدر در آرامش بیشتری باشید، راحت‌تر نیروی حیات را حس می‌کنید. و هر قدر دوست دریافت کننده‌تان در آرامش بیشتری باشد در هنگام انتقال انرژی، پولاریتی، بیشتر و مؤثرتر عمل می‌کند و تجربه شما هم از نیروی حیات قویتر احساس می‌شود. اگر در شروع کار نیروی حیات را حس نکردید، مأیوس نشوید، زیرا همیشه انرژی قوی نیست تا بتوانید براحتی احساسش کنید. همان‌طور که به کارتان با نیروی حیاتی ادامه می‌دهید آگاهی شما نسبت به آن توسعه می‌یابد.

چگونه سردرد را متوقف سازیم

متوقف ساختن فشار سردرد بسیار ساده است. هر کسی می‌تواند براحتی این کار را انجام دهد. اگر با کسی هستید که دچار سردرد شده است به این ترتیب می‌توانید به او کمک کنید: دستهایتان را چابکانه به هم بمالید تا انرژی را در دستهایتان احساس کنید. آن گاه به آهستگی و به نرمی کف دست راستتان را پشت گردن آن شخص بگذارید و دست چپ را به فاصله یک ـ یک و نیم سانتیمتر دور از پیشانی او نگه دارید. از دوستتان بخواهید ده مرتبه نفس عمیق بگیرد و از او بخواهید که بازدمها را همراه با آهی آرام از دهان خارج کند. تنفس عمیق دوستتان، احساس نیروی حیات را در دستهای شما افزایش می‌دهد. اگر تغییری احساس نکردید، از او بخواهید که دوباره نفسهای عمیق



توقف سردرد: ممکن است در این وضعیت، به‌طور هیجانی، نیروی حیات را به‌صورت گزگزی در دست چپتان تجربه کنید، زیرا این تنها یک نوع تماس جسمانی با پیشانی دوست گیرنده‌تان نیست.

را تکرار کند. دستهایتان را تا زمانی که بتوانید انتقال انرژی قوی را حس کنید در همان وضعیت باقی بگذارید. در مدت سه تا ۵ دقیقه، شدیدترین سردردها از بین خواهد رفت یا به مقدار قابل توجهی تسکین می‌یابد. اگر سردرد ادامه یافت، لازم است انرژی پولاریتی بیشتری منتقل شود. به این منظور به همان شیوه‌ای که در درس اول صفحهٔ ۴۵، انرژی پولاریتی فرد به فرد توضیح داده شده است، عمل کنید.

دقت کنید، زمانی که کار به پایان رسید حتماً دستهایتان را با نیروی زیاد تکان بدهید، مثل آنکه آب را از دستهایتان می‌تکانید. سپس دستهایتان را با آب سرد بشویید. این کار برای برطرف کردن انرژی ایستایی است که احتمالاً در دستهایتان باقی مانده است.

تاریخچه پولاریتی

دکتر راندولف استون[1] مبتکر سیستم انرژی پولاریتی مدرن است. سال ۱۸۹۰ در اتریش متولد شد. او با پدرش به امریکا مهاجرت کرد و در شیکاگو اقامت گزید و شهروند آنجا شد. دکتر استون پزشک ماساژ درمانی (استخوان و مفاصل) و نیز پزشک درمانهای طبیعی شد. از سال ۱۹۱۴ تا ۱۹۷۲ به درمان خصوصی پرداخت. با وجود آن همه تعلیماتی که دیده بود، احساس رضایت و کفایت نمی‌کرد و شیوه و راهی که غربیها بکار می‌بردند برایش راضی‌کننده نبود. نیازی شدید برای کاوش و تحقیق بیشتر احساس می‌کرد تا روشهای دیگر درمانی را بیازماید. در چین و فرانسه طب سوزنی و علف‌شناسی، در شرق بازتاب‌شناسی و نیز دیگر تکنیکهای ماساژ درمانی شرقی را آموخت. در یک دوره از کارش به صورت اتفاقی با هنر باستانی «درمان اسپاژیریک»[2] آشنا شد. دکتر بزرگ «پاراسلسوس فون هوهن‌هایم»[3]

---

1. Randolph Stone
2. spagyric healing
3. Dr Paracelsus Von Hohenheim

این هنر را به او آموزش داد. و دکتر پاراسلسوس هم این هنر درمانی را از عربها آموخته بود. این فرصتی برای دکتر استون بود که با دانش اساسی میدان الکترومغناطیس لطیف بدن آشنا شود. بعد از یک دورهٔ شصت ساله، دکتر استون این توانگری علمی را در جهت سیستمی که آن را «درمان انرژی پولاریتی»[1] نام نهاد تکمیل کرد.

دکتر استون در ۸۴ سالگی بازنشسته شد و برای ادامه زندگی به هند سفر کرد و پیئر پانتیه[2] که دکتر درمانهای طبیعی[3] است را به جای خود منصوب کرد. از آن پس او مسئول اداره و توسعه آیندهٔ انرژی پولاریتی درمانی شد.

البته قصد این کتاب معرفی تکنیک دکتر استون نیست. اطلاعات ارائه شده در این باب، ابتکارات گوناگون و موفقیت‌آمیز توازن انرژی پولاریتی را که توسط پیشگامی دکتر استون ابداع شده است را معلوم می‌دارد.

سرچشمه انرژی پولاریتی

همان‌طور که کره زمین و خورشید، شمال و جنوب قطب مغناطیسی دارند، بدن انسان نیز دارای قطبهای مغناطیسی مثبت و منفی است. در واقع هر چیزی که روی سیاره زمین قرار دارد دارای یک قطب بار مثبت در بالا و یک قطب بار منفی در پایین است.

قسمت بالای بدن انسان انرژی مثبت دارد.

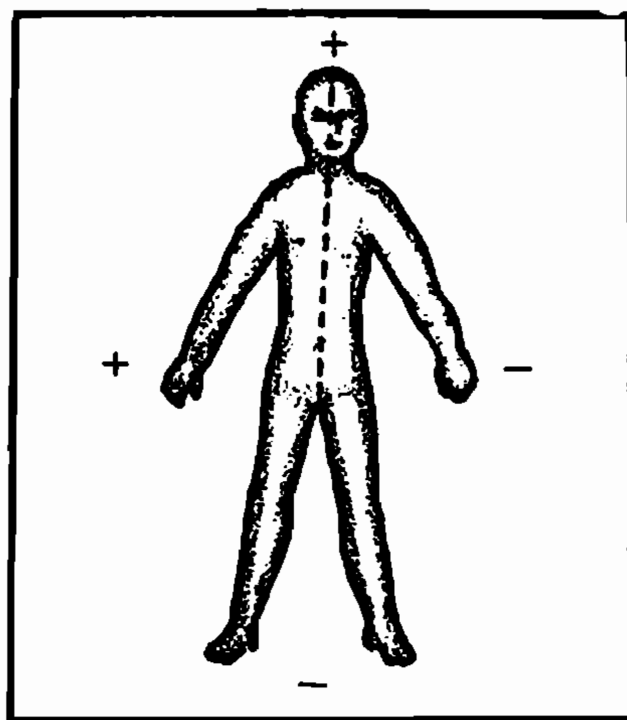
پاها انرژی منفی دارند.

سمت راست مثبت و سمت چپ منفی است.

(به کمک یک وُلت‌سنج برقی عادی می‌توان این بارها را در بدن انسان تشخیص داد.)

---

1. polarity therapy
2. Pierre Pannetier
3. naturopathic



الگوهای پولاریتی در بدن، از جریان سرچشمه‌های الکترومغناطیس در سراسر طبیعت پیروی می‌کند.

وقتی قطبهای مثبت و منفی در برابر هم قرار بگیرند، یک جریان جاذبه بین آنها برقرار می‌شود. همین‌طور انرژی پولاریتی هم به‌طور مغناطیسی در طول مسیر نیرویش برای ردیف کردن و برقراری نیروی حیاتی قطبین بدن هدایت می‌شود. مناطق مسدود شده، سبب عدم تعادل و تقارن در میدان انرژی طبیعی بدن می‌شوند. عدم تعادلی که پزشک متخصص پولاریتی توسط نوع اتصال قطبها، درصدد درمان و بازگرداندن تعادل آن برمی‌آید:

دست راست (+) با سمت چپ بدن (-)، و توسط اتصال:

دست چپ (-) با سمت راست بدن (+).

و به همین ترتیب اگر شما روی کسی کار می‌کنید، دست راست شما با سمت چپ بدن گیرندهٔ انرژی اتصال برقرار می‌کند و دست چپ شما با سمت راست بدن آن شخص متصل می‌گردد.

اگر به‌طور عمودی در خط مرکزی بدن کار می‌کنید، دست چپ (-) همیشه در سمت بالای بدن جای می‌گیرد و با منطقه‌ای که بیشتر گرایش به قطب مثبت دارد، مرتبط می‌شود. و دست راست شما (+) با بخشهای پایینی

بدن مرتبط می‌شود، جایی که بیشتر منطقهٔ بار منفی است.

به همین ترتیب زمانی که در خط مرکزی و عمودی بدن کار می‌کنید، دست چپ شما (-) به سمت بالای بدن‌گیرنده و دست راستتان (+) به سمت پایین بدن آن شخص مرتبط می‌گردد.

نتایج

زمانی که به شخصی انرژی پولاریتی منتقل می‌کنید بیشترین نتیجه را زمانی می‌بینید که آن شخص به کمک بیشتری احتیاج داشته باشد. شخصی که از سلامتی و نشاط عادی برخوردار است، با دریافت پولاریتی تنها خودآسایی و آرامش را احساس خواهد کرد، در حالی که شخصی که توازن و سلامتی خود را تا حد زیادی از دست داده است، اغلب دگرگونی عظیم دوباره جوان شدن را کاملاً به صورت مشخص و واضحی احساس خواهد کرد.

توازن انرژی پولاریتی، مجدداً نیروی حیات را در شخص، تقویت (شارژ) می‌کند، و نیز حوزه‌های هاله[1] الکترومغناطیس لطیف را در اطراف بدن متوازن می‌سازد. زمانی که هاله شخص متوازن است، عصبها آرام می‌گیرند. عصبها ماهیچه‌ها را کنترل می‌کنند و ماهیچه‌ها استخوانها را نگه می‌دارند. برای همین تعجب‌آور نیست که بعد از انجام و انتقال پولاریتی، استخوانها دقیقاً خودبه‌خود سر جای خودشان برمی‌گردند.

در اینجا با یک آزمایش خودتان این مسئله را می‌بینید. هنگامی که دوستتان برای دریافت توازن پولاریتی به پشت درازکشیده است، کیفیت قرار گرفتن کف پاهایش را قبل از انجام کار بررسی و یادداشت کنید. آیا آنها به‌طور مساوی به طرفین متمایل هستند یا اینکه یک کف پا کمی بیشتر به طرف زمین متمایل است؟ در موارد متعدد جلسات پولاریتی پس از پایان کار،

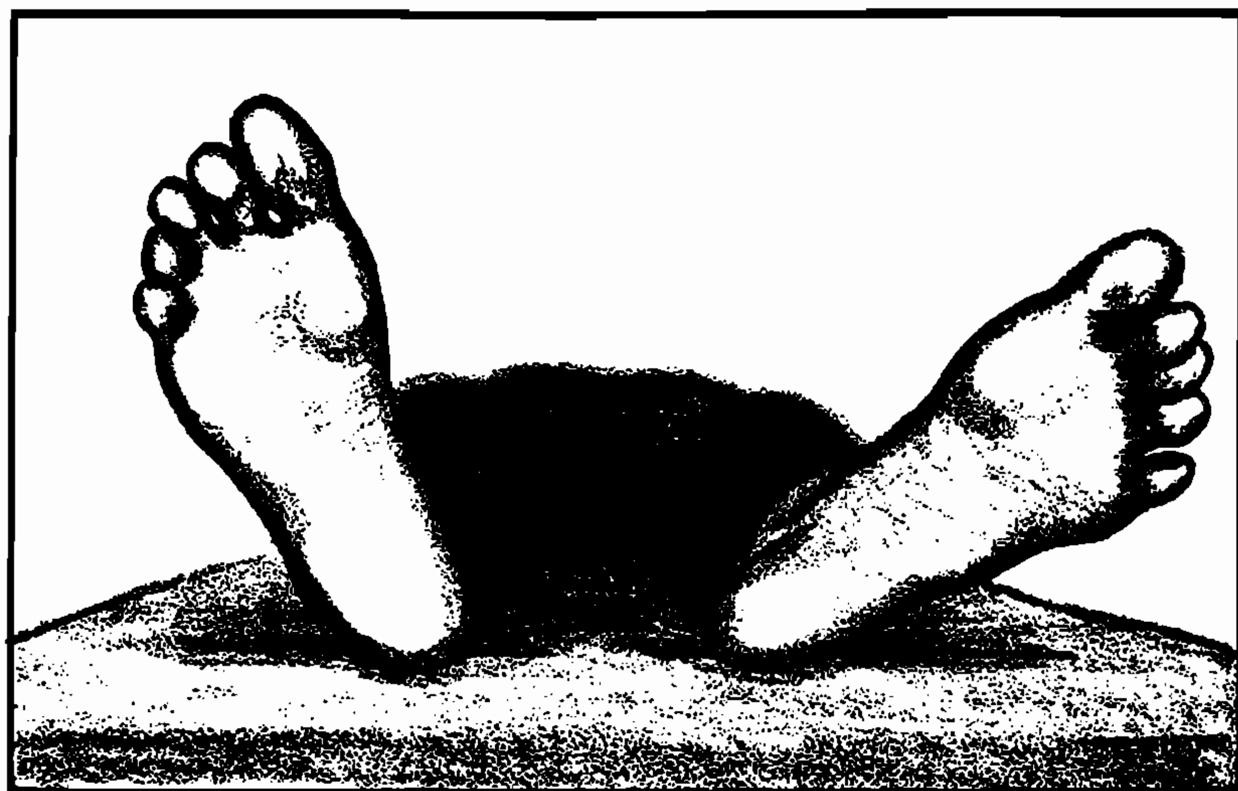
---

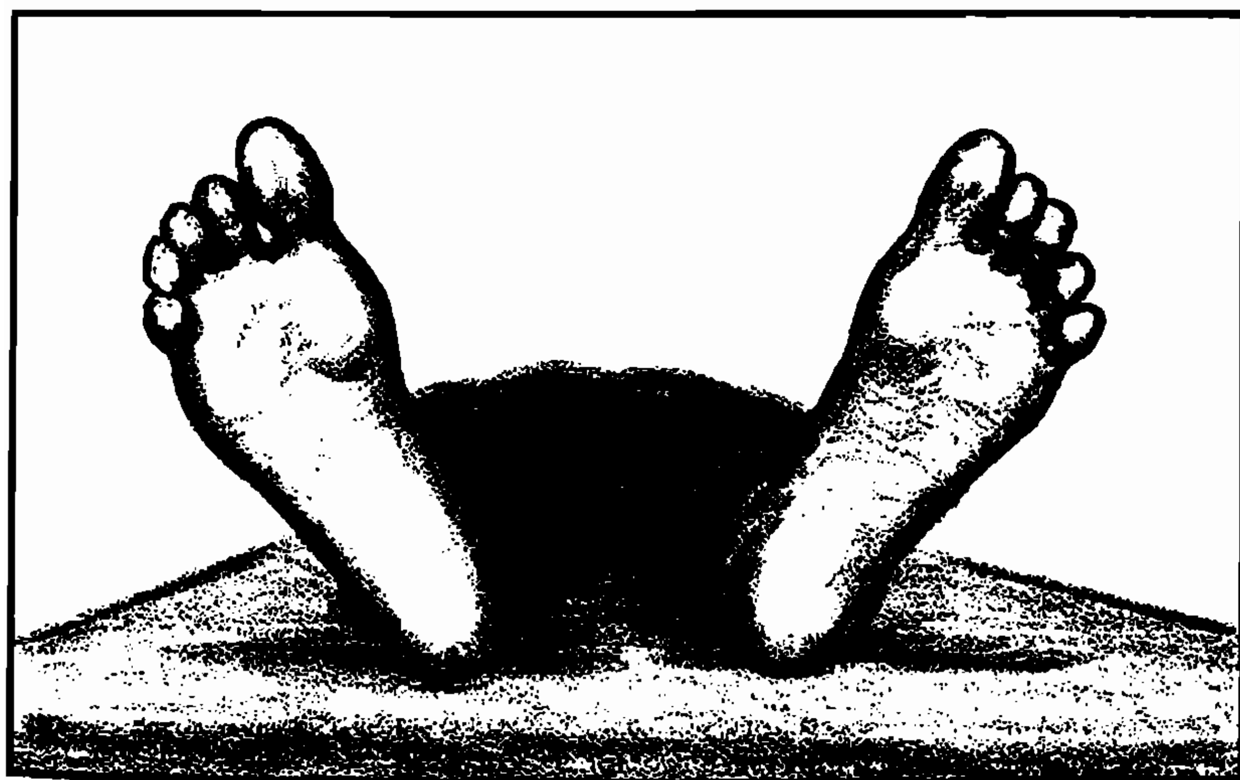
۱. Aura fields : «هالهٔ انسانی» نام کتابی در این مورد است که می‌توانید مطالعه کنید. نویسنده: سوامی پانچا داسی، انتشارات میر (گوتنبرگ).

مجدداً کف پاها را بیازمایید، به احتمال زیاد در مواردی که قبلاً نامتعادلی وجود داشته است، می‌بینید که کف پاها به‌طور مساوی به طرفین متمایل‌اند و این نشان می‌دهد که مفاصل استخوانها مجدداً به سر جای طبیعی‌شان برگشته‌اند.

از آنجا که پولاریتی در سطوح بسیار عمیق اثر می‌گذارد، جای تعجب ندارد که تغییرات بسیار گسترده‌ای را بر روی شخص گیرنده پولاریتی مشاهده کنید. ممکن است حالت یأس و افسردگی شروع به تغییر و بهبود کند. بعضی مواقع در هنگام انجام کار می‌بینید که شخص گیرنده تمایل به گریستن پیدا می‌کند، حتماً او را تشویق کنید که به آرامی و دلگرمی احساسش را رها کند و آن را در خود سرکوب نسازد. بعضی‌ها ممکن است در هنگام انجام کار پولاریتی به یک خواب هوشیارانه فرو بروند. در این شرایط هم اجازه بدهید که شخص تا هر موقع که احتیاج دارد به آسودگی استراحت کند. اگر هوا سرد است با پوششی او را در شرایط مطلوب و راحتی قرار بدهید. بعضی مواقع هم ممکن است شخص تمایل به یک خواب شبانه کامل داشته باشد. در مواقعی دیگر، افراد احساس می‌کنند که از یک خواب شبانه کامل برخاسته‌اند. در مواقعی شخص ممکن است احساس کند که خیلی داغ شده است یا امکان دارد مرتعش بشود. این وضعیت به خاطر خونی است که به طرف پوست یا ارگانهای داخلی هدایت شده است. در بعضی شرایط اشخاص به حالت خلسه و وجد فرو می‌روند. هرچه که اتفاق بیفتد، مطمئن باشید که وضعیت مطلوب را برای دوستتان مهیا ساخته‌اید. نیروی حیاتی فقط به جایی می‌رود که به آن احتیاج هست و کمک می‌کند که افراد احساس بهتری نسبت به زندگی داشته باشند.

نیروی حیاتی بین دردهای جسمانی و روحی فرقی نمی‌گذارد. در واقع، در هر دو وضعیت، نیروی حیات باید در منطقه یا نقطه‌ای که مسدود شده است، مجدداً جریان طبیعی خودش را باز یابد. سالهاست که شاهد تأثیرات





جهت تمایل توزک پاهای شخص، موقعیت استخوانهای لگن را نشان می‌دهد. جلسات پولاریتی می‌تواند چنان آرامش عمیقی را ایجاد کند که اغلب استخوانها وضعیتشان تغییر می‌کند و همین طور جهت تمایل توزک پاها اصلاح می‌شود. نتایج به‌طور مشهودی بهبودی وضعیت پاها را نشان می‌دهد.

پولاریتی بر درد و رنجهای مختلف افراد پیر و جوان، زن و مرد و کودک بوده‌ام و در خیلی از شرایط پولاریتی دردهای عمیق و قوی را بدون استفاده از درمانهای پزشکی بهبود کامل بخشیده است.

افرادی که جلسات پولاریتی را دریافت می‌کنند، در واقع در مدار جریان نیروی حیات قرار می‌گیرند. از این رو این امکان را می‌یابند که تمام فواید این جریان را تجربه کنند. هنگامی که مدار میدان انرژی عشق بوجود می‌آید، همه کسانی که در آن میدان هستند، رو به تعالی می‌نهند.

شرایط مزمن

در بیماریهای مزمن و شدید و در وضعیتهای جدی، یک سلسله کامل جلسات مختلف پولاریتی در سطوح بالا پیشنهاد می‌شود. در این وضعیت انتظار نتایج فوری نداشته باشید. ممکن است این بیماری ده ـ بیست و یا پنجاه سال دوام داشته است. برای تنظیم سیستمی که مدت طولانی از توازن خارج بوده است، برای طی مراحل بهبود به چندین رشته برنامه‌های پولاریتی احتیاج است. علاوه بر آن گرایشهای مثبت مانند ورزشهای مناسب ـ گیاه‌خواری ... نیز ضروری است، تا شرایط مناسب برای تغییر و بهبود ایجاد شود. ممکن است در ظاهر به نتایج فوری دست یابید، برای مثال، کاهش درد یا عملکرد بهتر اما برای بهبودی کامل باید جلسات و گرایشهای مثبت رفتاری در زندگی ادامه یابد.

یک جلسه پولاریتی، سه یا چهار بار در یک هفته می‌تواند نتایج فوق‌العاده‌ای داشته باشد. البته تا زمانی که علائم روشن بهبودی نمودار شود و حتی پس از آن دوبار پولاریتی در هفته کافی است. در افرادی که سلامتی و درمان کامل در آنها آشکار شده است، برای تقویت وضعیت، یک بار پولاریتی در هفته به عنوان تونیک تقویتی فکر خوبی است و این روند را تا زمانی که تمام علائم مرض برطرف شود باید ادامه داد.

خوب است که هنگام دریافت پولاریتی از شخص گیرنده پرسیده شود که چه احساسی دارد و به این وسیله او را نسبت به تغییر حال خودش آگاه ساخت. به خاطر داشته باشید، بهتر است که یک سلسله کامل پولاریتی‌های مختلف به شخص داده شود تا اینکه فقط در موضع خاص و در یک نوبت، یک نوع حرکت پولاریتی داده شود.

افراد مسن

هنگامی که به افراد مسنتر پولاریتی می‌دهید باید توجه مخصوصی داشته باشید. در این موارد پولاریتی‌های کوتاه و مکرر مناسبتر و مفیدترانـد. یک پولاریتی قوی و سنگین در نوع خود می‌تواند به عنوان یک روند پاکسازی درمانی بکار رود و شروع خوبی برای برطرف کردن زهرآبه‌هایی که در طی زمان طولانی رویهم انباشته شده‌اند باشد، اما ممکن است افراد پیر نیروی حیاتی زیادی برای برطرف کردن سریع مشکل نداشته باشند. برای همین بهتر است که دوران درمان این افراد خیلی آرام و کند طی شود و جلسات به‌صورت مکرر و کوتاه، سه مرتبه در هفته باشد. و البته توجه شود که رژیم پاکسازی برای افرادی با سنین بالا جزو ضروریات است.

بچه‌ها

بچه‌ها عاشقِ دادن و دریافت هدیهٔ پولاریتی هستند. ما برای بچه‌ها جلسات پولاریتی را با عنوان «عشق هدیه دادن» معرفی می‌کنیم. این یک توضیح ساده و قابل فهم برای بچه‌ها است و «دایره پولاریتی» را «دایره عشق» می‌نامیم. آنها معمولاً خیلی بیشتر از بزرگترها حساس و لطیف هستند و کمتر اتفاق می‌افتد که دچار انسداد انرژی شوند. پولاریتی بر روی بچه‌ها مؤثر است. چون آنها کاملاً باز و گسترده هستند و براحتی اجازه می‌دهند که «نیروی عشق» در آنها جریان یابد. به علاوه متعادل کردن انرژی در بدن کوچک آنها

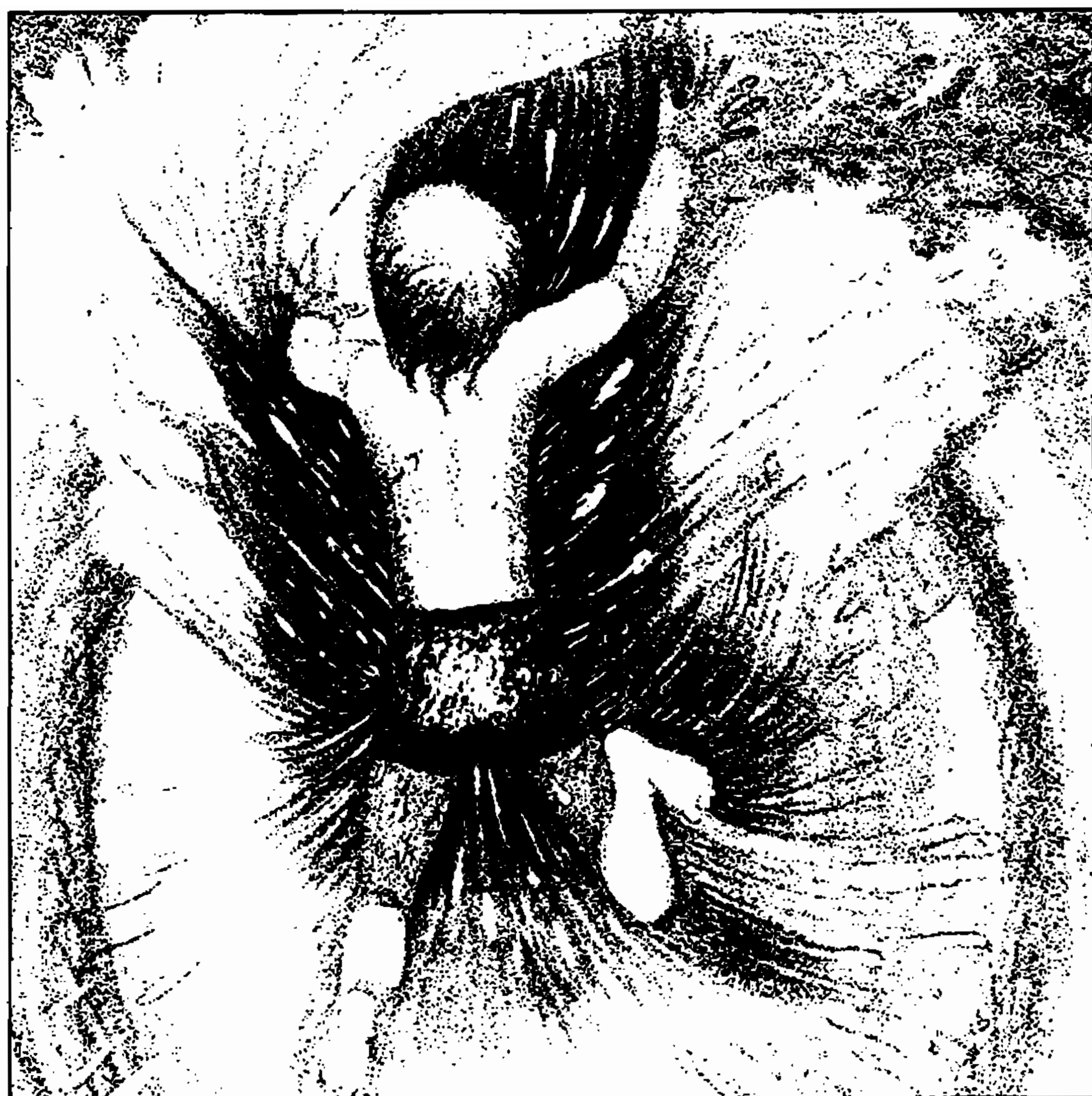
وقت زیادی نمی‌برد.

تکنیک «دایره پولاریتی» برای بچه‌ها عالی است. تعلیم آنها هم آسانتر است. این تکنیک فرصت مناسبی به کودکان می‌دهد که براحتی نیروی عشق را به دیگران منتقل سازند، بدون اینکه مجبور باشند از تکنیک‌های فشار استفاده کنند. «دایره عشق» بی‌درد و مفرح است. مطمئن شوید که بچه‌ها حتماً بعد از انجام پولاریتی دستهایشان را با آب سرد بشویند. حرکات پایانی جلسات فرد به فرد هم برای بچه‌ها کار خوبی است. بعضی از بچه‌های کوچک می‌توانند حرکات فشاری ملایم را تحمل کنند. بهر حال توجه داشته باشید، تجربه پولاریتی باید برای آنها دلپذیر و لذتبخش باشد.

زمان خواب اغلب یک مشکل دائمی برای کودکان و نیز برای والدین آنهاست. پیروی از یک مثال ممکن است کاربرد بهتری داشته باشد: یک روز یکی از دوستانم دختر سه ساله‌اش را برای یک جلسه پولاریتی نزد من آورد. بچه در یک حالت خوب و آرامی بود و من از تکنیک «جنباندن شکم» استفاده کردم. البته مادر سارا آن را برای دخترش به عنوان «عشق دادن» معرفی کرد. سارا عمیقاً و بی‌اندازه از آن خوشش آمد و بسیار لذت برد. چند شب پس از این جلسه وقتی دخترش در یک وضعیت بدعنقی و بداخلاقی ترش‌رویی بود، دوستم از دخترش پرسید: «آیا مایلی مادر به تو کمی عشق هدیه کند؟» و سارا موافقت کرد. بلافاصله پس از انجام حرکت «جنباندن شکم» سارا به خواب آرامی فرو رفته بود.

خیس شدن

برای اینکه بتوانید عمیقاً این سیستم را تجربه کنید،
احتیاجی نیست که به آن باور و ایمان داشته باشید.
برای اینکه بفهمید آیا درون اقیانوس خیس می‌شوید یا نه،
احتیاجی ندارید که به آن اعتقاد داشته باشید.
تنها کافی است،
که به درونش بپرید.



۲

پولاریتی فرد به فرد

در این فصل شرح می‌دهیم که چطور یک نفر می‌تواند به فردی دیگر یک جلسه پولاریتی پرقدرت و نیرومند بدهد. پس از آن بررسی می‌کنیم که چگونه یک گروه شش نفره می‌توانند بدون بکار بردن هیچ گونه تماس و فشار، تکنیک پولاریتی را که سبب تغییرات بالای جسمانی می‌شود، به فردی دیگر منتقل کنند. توصیه می‌کنم قبل از آنکه به فصل بعدی کتاب مراجعه کنید، فصل اول را کامل مطالعه و تمرین کنید.

انواع شیوه‌های اتصال انرژی

پولاریتی فرد به فرد در سه نوع شیوه لمس با دست بکار می‌رود: ۱ـ ماساژ عمیق. ۲ـلمس نرم و سبک، بدون فشار. ۳ـاتصال غیرجسمانی، در فضایی که دستها اندکی دور از بدن گیرنده قرار می‌گیرند.

نیروی حیات در یک سیستم مدار ظریف، در سرتاسر بدن جاری است. زمانی که فشار روحی و ناراحتی بر اثر نگرانی و ترس و اضطراب کار زیاد یا مشکلات شخصی برجود می‌آید، جریان نیروی حیات به سوی تراکم و گرفتگی گرایش می‌یابد و ممکن است این مشکل در بخشهای مختلف بدن اتفاق بیفتد. در واقع جسم آرامش لازم را برای عملکرد درست، بدون انرژی کافی از دست می‌دهد و عملکرد جسم مختل می‌شود. شیوهٔ فشار عمیق می‌تواند نیروی حیات قفل شده را آزاد سازد. بعد از آنکه انرژی آزاد شد و

جریان سیالی پیدا کرد آن گاه برای توازن انرژی می‌توان از نوع تماس سبک (نوع دوم) و یا تکنیک لمس غیرجسمانی (نوع سوم) استفاده کرد. به هر صورت، منظور تنظیم و به راه انداختن نیروی حیات در مسیر جاده مناسب آن است[۱].

شیوه‌های رفتاری

هنگامی که به فرد پولاریتی داده می‌شود، روشی دوستانه و آرام می‌تواند تاثیر بیشتری بگذارد. اگرچه نیروی حیات از افکار ما تأثیر می‌گیرد، ضرورتی ندارد که در هنگام کار بر روی آن متمرکز شوید. احتیاجی به مراقبه یا تمرکز نیست. تنها کافی است که در آرامش و رهایی باشید. انرژی خودش، براساس عملکرد خود جاری می‌شود. البته در صورتی که خودتان را بر آن متمرکز سازید در روند کار مفید و مؤثر خواهد بود. یعنی اینکه حواستان را جمع کنید و آگاه باشید که مشغولِ انجام چه کاری هستید. اما اگر به خودتان فشار آورید که با سختی کارتان را خوب انجام دهید از حالت آرامش خارج می‌شوید و در این شرایط فقط توانسته‌اید جریان نیروی حیات را مسدود سازید. بهترین روش سادگی و آرامش است و تنها با علاقه و محبت به شخصی که احتیاج به کمک دارد، می‌توانید شرایط مناسب جاری شدن انرژی را بوجود آورید.

دقت کنید، هیچ گاه در زمانی که احساس منفی و ناخوش‌آیندی نسبت به کسی دارید، جلسه پولاریتی برای او برگزار نکنید. در زمانی که احساس آشفتگی و ناآرامی یا پریشانی ذهنی دارید یا زمانی که خودتان ناخوش هستید، جلسه را به تعویق بیندازید. به هر حال توجه داشته باشید لحظاتی که پولاریتی داده می‌شود لحظات فوق‌العاده مهمی‌اند.

بکار بردن روش توازن انرژی پولاریتی ربطی به ایمان و اعتقاد داشتن به

---

۱. حرکات هاناپوگا به گونه‌ای است که بدن خود، در وضعیت ماساژ عمیق قرار می‌گیرد، در نتیجه انسداد پرانا (نیروی حیات) باز شده و در مسیر جریان طبیعی‌اش قرار می‌گیرد ـ م.

پولاریتی درمانی و روند شفا ندارد. حتی بر روی آدمهای شکاک و ناباور هم خیلی خوب کار خودش را انجام می‌دهد. ناباوری نسبت به تأثیر تکنیک پولاریتی، عملاً مسیر نیروی حیات شما را دگرگون نمی‌سازد و شما مهیای دریافت احساس خوبی در درونتان می‌شوید. و باید بدانیم که پولاریتی بر طبق نظام سرچشمه کیهانی نیروی حیات و جاذبه الکترومغناطیس عمل می‌کند نه بواسطهٔ عقاید ما.

حفاظت شخصی

زمانی که با انرژی لطیف نیروی حیات کار می‌کنید، لازم است به نکاتی چند توجه داشته باشید تا مطمئن شوید که انرژی ایستا را از شخص گیرنده پولاریتی، دریافت نکرده باشید.

اول از همه، بدانید که شما یک درمانگر نیستید، تنها یک وسیله، یک واسطه هستید. این موضوع برای من کاملاً مشهود است، بخصوص هنگامی که از شیوهٔ اتصال غیرجسمانی استفاده می‌کنم. مانند تکنیک «گهواره» و «جنباندن شکم» در این مواقع ناگهان متوجه می‌شوم که دستهایم داغ شده‌اند و یک مدار جریان نیرو را درست چند سانتیمتر حجیمتر از ابعاد آن شخص حس می‌کنم. مانند یک رودخانه انرژی مواج مابین من و آن شخص در حرکت است. اصلاً نسبت به آن تسلطی ندارم، نمی‌دانم به کجا می‌رود و چکار می‌کند. این نیروی حیات است که عملکرد و روند درمان را انجام می‌دهد و من به عنوان یک شخص نقشی در آن ندارم. همهٔ آنچه که من انجام می‌دهم، گذاشتن دستهایم در وضعیت لازم است و تماشا می‌کنم که چه اتفاقی می‌افتد. عشق درون ما در شکل نیروی حیات روند درمان را انجام می‌دهد. بنابراین بهترین روش آن است که اجازه دهیم نیروی حیات کار خودش را انجام دهد. «اجازه بده اتفاق بیفتد!» یا اگر ترجیح می‌دهی: «دعاکن که اتفاق بیفتد». تنها کافی است به عنوان یک مشاهده‌گر در وضعیت لازم قرار

بگیرید. حتی یک مشاهده‌گر شکاک هم اشکالی ندارد. اما فکر کردن به اینکه «من یک درمانگر هستم» در روند کار ایجاد آشفتگی می‌کند و یک موج جاذب از «من» «من» «من» منتشر می‌سازد که این حالت می‌تواند انرژی ایستای بیمار را به خود جذب کند. یعنی انرژی ایستای شخص دریافت‌کننده به شخصی که دهنده پولاریتی است جذب می‌شود.

دوم اینکه، حتماً دستهایتان را بعد از اتمام پولاریتی خوب تکان بدهید و در آب سرد بشویید. ضروری است که حتماً چند بار دستهایتان را با فشار زیاد به طرف پایین تکان بدهید، مثل اینکه آب را از دستهایتان می‌تکانید. پس از آن دستهایتان را با آب سرد بشویید. این دو مرحله تکان دادن و شستن دستها با آب سرد، انرژی ایستای هدایت نشده را که احتمالاً در دستهایتان باقی مانده است برطرف می‌کند. انرژی ایستا را ممکن است به صورت یک سنگینی یا ضخامت مانند یک حس تورم در دستهایتان احساس کنید.

سوم اینکه، هیچ گاه در زمانی که احساس خستگی می‌کنید یا «خارج از فضا» هستید جلسه پولاریتی را برگزار نکنید. «خارج از فضا بودن» حالتی است که شما در لحظه حال حضور نداشته باشید ـ یعنی احساس حضور در تجربه جسمانیتان نداشته باشید. مثل آنکه کاملاً در جایی که جسمتان هست حضور ندارید. در چنین وضعیتی شما بیشتر مستعد گرفتن انرژی شخص گیرنده هستید تا دادن انرژی به او، و این یک انتقال انرژی نامطلوب است که باید از آن حذر کنید.

چهارم اینکه، لازم است هیچ نگرانی نسبت به روند کار نداشته باشید. به خاطر داشته باشید که حفظ آرامش مهمترین کاری است که هر دو نفر، گیرنده و دهنده، باید انجام دهند. به این نکته هم توجه کنید که در شرایطی خاص ممکن است، شخص گیرنده قبل از اینکه احساس بهتری پیدا کند، حالش بدتر شود و یا اینکه به یک خواب ناگهانی عمیق فرو برود، شاید سردش بشود یا حس تازه‌ای را تجربه کند که قبلاً هرگز آن را احساس نکرده است.

بدانید که نیروی حیات با هوشمندی کل جسم ارتباط دارد و هر آنچه که لازم باشد، انجام می‌دهد. پس شرایط نامنتظر و تازه نباید نگرانتان سازد. مطمئن باشید آنچه که لازم است، روی می‌دهد.

در شرایط بسیار نادر ممکن است هنگامی که جلسه پولاریتی را انجام می‌دهید، علائم بیماری آن شخص را در خودتان احساس کنید. وحشت نکنید! تنها مشاهده کنید که چه اتفاقی می‌افتد. به آسانی و به سرعت آن تجربه از درونتان عبور می‌کند و در لحظه‌ای از بین می‌رود.

اثر مغناطیسی

معمولاً بعد از جلسه پولاریتی، شما هم به عنوان دهنده پولاریتی، احساس سرشاری و طراوت خواهید داشت. اما اگر در مواقعی احساس خستگی کردید، نشاندهنده این است که در هنگام انجام کار در آرامش نبوده‌اید. نیروی حیاتی که در شخص دیگر عبور می‌کند، خود به تنهایی سودمند است. پس آرام باشید، لحظهٔ کوتاهی استراحت کنید و چند نفس عمیق بکشید، کمی حرکات ورزشی مناسب و یک دوش سرد می‌تواند مفید باشد و توانایی‌تان را برگرداند.

وضعیت محل

در مکانی که می‌خواهید پولاریتی بدهید، توجه کنید، اتاق گرم باشد، سکوت مناسب و شرایط راحتی در اختیار باشد. می‌بایست فضای کافی برای حرکت شما در اطراف تخت شخص گیرنده پولاریتی در نظر گرفته شود. برای اینکه حواستان پرت نشود بهتر است، دو شاخه تلفن را از پریز درآورید. مطمئن شوید که در هنگام کار کسی مزاحم آرامش شما و سکوت اتاق نمی‌شود. می‌توانید بر روی کاغذی بنویسید: «لطفاً سکوت را رعایت کنید» یا «لطفاً مزاحم نشوید». موزیکی ملایم به ایجاد شرایطی مطلوب و خوش‌آیند کمک

می‌کند. نور اتاق در صورت امکان ملایم باشد. استفاده از آباژور یا شمع در شب و بستن پرده و کرکره در روز فضای مناسب‌تری بوجود می‌آورد. بوی خوش‌آیند هم می‌تواند تأثیر مطلوبی بر جای گذارد. هرچه بیشتر فضایی متفاوت و الهام‌بخش ایجاد کنید تا حسهای لطیف انسانی برانگیخته شود و به تمرکز و آرامش کمک کند.

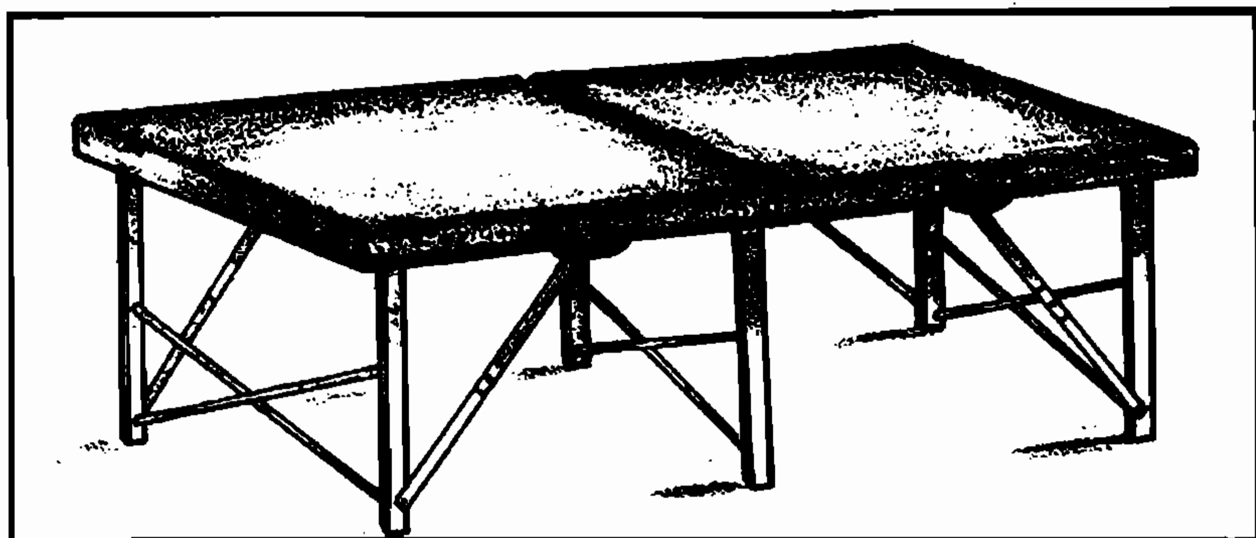
لباس

لباسی گشاد و راحت بپوشید و حتی‌الامکان از رنگ روشن بخصوص سفید استفاده کنید. شخصی که پولاریتی را دریافت می‌کند حتماً کفشها و جورابهایش را در بیاورد، زیرا انرژی مستقیم با کف پا متصل می‌شود. برای راحتی بیشتر، بهتر است، شما هم بدون کفش و جوراب باشید. تمام اشیاءِ فلزی را از خودتان دور کنید. در هنگام انجام پولاریتی به نظر می‌رسد که فلز دخالت می‌کند. در جریان نیروی حیات جواهرات را هم کنار بگذارید. قفل کمربند، کلیدها، پول خُرد، ساعت و هر شیء فلزی دیگر را قبل از شروع کار کنار بگذارید.

میز کار

انجام کار پولاریتی بر روی میز یا تخت ماساژ روش راحتی برای اجرای کار است. شما می‌توانید براحتی در تمام جهات بر روی شخص کار کنید. بهرحال روی میز کار باید تشک نرمی باشد که احساس آسودگی به شخص بدهد. تشکهای ابری ورزشی هم محکم و هم نرم هستند و برای این کار مناسب‌اند. می‌توانید از یک میز معمولی استفاده کنید و روی آن را تشک ابری که با فوم پوشیده شده است بپوشانید. ارتفاع میز مهم است برای اینکه بتوانید بدون فشار بر پشتتان به آسانی کارتان را انجام دهید. پهنای تخت باید به اندازه‌ای باشد که شخص گیرنده پولاریتی در حالت انبساط و راحتی و بدون نگرانی از

افتادن دستهایش از لبه میز، بر روی آن قرار بگیرد[1].



یک میز ماساژ مناسب کارآیی زیادی دارد. در صورتی که قصد دارید جلسات پولاریتی زیادی را انجام بدهید، تهیه آن ضروری است.

شروع یک جلسهٔ پولاریتی

قبل از شروع جلسه، به دوستتان، کسی که دریافت‌کننده پولاریتی است، بگویید همه آنچه که لازم است انجام بدهد، گرفتن چند نفس عمیق توأم با آرامش و احساس آسودگی و لذت از تجربه‌ای است که خواهد داشت. دوستتان می‌تواند براحتی احساسهایی را که دارد مطرح کند و تجربیاتش را بیان کند. می‌تواند براحتی بخندد، بگرید، یا در سکوت باشد، هیچ منعی وجود ندارد. شما باید به او کمک کنید که احساس راحتی و ایمنی کند. هرچه بیشتر بتوانید به دوستتان آرامش بدهید، نیروی حیات راحت‌تر در بدن جریان می‌یابد.

۱. شاید برای خواننده ایرانی راحت‌تر باشد که کار بر روی زمین انجام شود، به این ترتیب که شخص گیرنده بر روی تشکی که روی زمین گذاشته شده است، دراز بکشد و شخص‌دهنده در وضعیت نشسته، بدون اینکه احساس خستگی کند، به انجام کار بپردازد ـ م.

تنفس

تنفس عامل بسیار مؤثری در افزایش قدرت پولاریتی است. دوستتان را تشویق کنید در مدت انجام جلسه، چند بار نفس عمیق بگیرد. نیروی حیات در هوایی که نفس می‌کشید وجود دارد و می‌تواند به شارژ مجدد انرژی بدن کمک کند. در ضمن نفس عمیق شخص را قادر می‌سازد که در آرامش حالتهای انقباض عضلانی‌اش و احساس فشردگی روحی‌اش را رها سازد. در مواقعی که دوستتان نفسهای عمیق می‌گیرد، متوجه می‌شوید که سوزش یا گزگز نیروی حیات را در حرکاتِ بدون فشار جسمانی واضحتر تجربه می‌کنید. همچنین، قدرت پولاریتی می‌تواند توسط الگوهای تنفسی شما هم افزایش یابد. سعی کنید همان طور که پولاریتی می‌دهید، خودتان هم نفسهای عمیق بکشید. احتیاجی نیست که نفسهای شما باهم همزمان و هماهنگ باشد. در حالی که کار می‌کنید، مراقب باشید که دوستتان همچنان به گرفتن نفسهای عمیق ادامه بدهد. نفس باید از زیر ناف شروع شود و به طرف بالا، مسیر را تا شانه‌ها ادامه دهد[1]. در هنگام «دم» هوا به درون کشیده می‌شود و در هنگام «بازدم» خروج نفس باید در مجموع به حالت رهایی و با کوشش کمتری انجام شود. در مدت پولاریتی فرقی نمی‌کند اگر دوستتان از دهان یا بینی نفس بکشد. فقط مراقب باشید که در هنگام تنفس شتاب نداشته باشد و نفسها را با مکثهای کوتاه و طبیعی انجام دهد. دم عمیق، بازدم آرام و رها و یک مکث کوتاه و بازهم دم عمیق بعدی ...

فراگرفتن وضعیتها

در اینجا یک رشته جلسات عمومی پولاریتی فرد به فرد معرفی می‌شود. اگر جلسات بر طبق نکات تذکر داده شده، برگزار شوند، تأثیر بسیار زیادی

---

۱. تنفس صحیح و کامل به صورتی است که تمام ریه از هوا پر شود. در کتابهای یوگا و به صورت عملی در کلاسهای یوگا شیوه تنفس کامل آموزش داده می‌شود ـ م.

بر جای می‌گذارند. این وضعیتها در سه درس جداگانه شرح داده شده‌اند. برای راحتی در امر آموزش کار، اطلاعات به بخشهای مختلف و مقاطع جداگانه تقسیم شده‌اند. توصیه می‌شود نسبت به هر درس توجه مستقلی داشته باشید و قبل از آنکه به مطالعه درس بعدی بروید، حتماً بر روی یکی از دوستانتان شیوهٔ کار را تمرین کنید. به این طریق می‌توانید خیلی سریع چگونگی انجام تمامی جلسات را بیاموزید. قبل از شروع کار عنوان هر وضعیت را بخوانید، سپس توضیح چگونگی حرکت و در آخر بخش تشریح و تفسیر حرکت را مطالعه کنید. همان طور که تمرین می‌کنید، می‌توانید سریع نگاهی به بخش تفسیر بیندازید. بعداً، فقط با خواندن عنوان حرکت می‌دانید باید چه حرکتی را انجام بدهید. با ادامه تمرین بیشتر، بدون مراجعه به کتاب، می‌توانید تمام جلسات پولاریتی عمومی را به خاطر آورید. از وقتتان استفاده ببرید و صبور باشید. زمانی را که می‌گذرانید، به خاطر کاری که انجام می‌دهید، ارزش زیادی دارد. به خاطر داشته باشید، جلسات پولاریتی فرد به فرد، انتقال نیروی حیات از طریق احساس محبت و دوستی است. پس لذت ببرید!

درس اول

وضعیت اول ـ گهواره

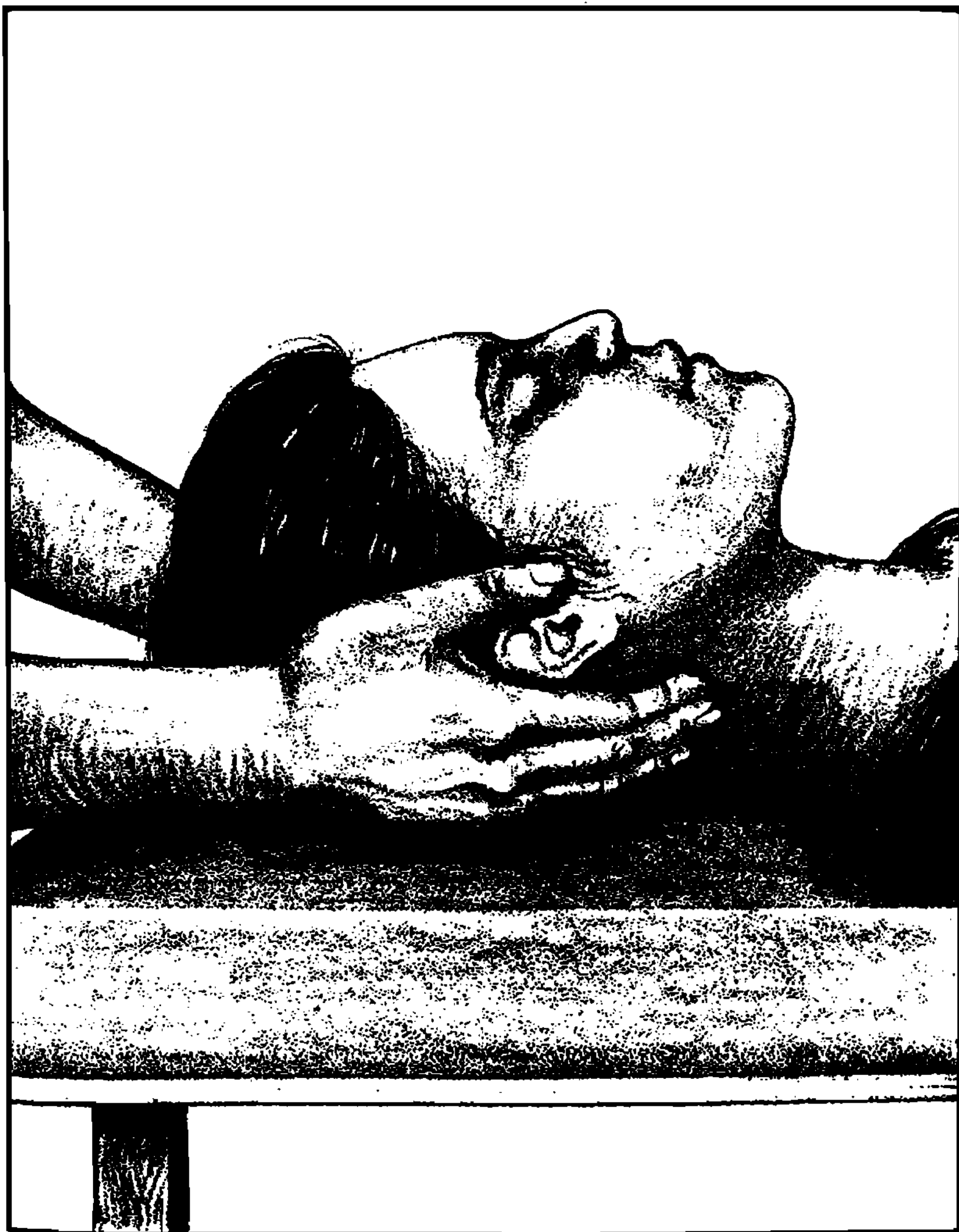
بشدت دستهایتان را بهم بمالید و آنها را به صورت گهواره در دو طرف سر، بدون بکار بردن فشار، قرار بدهید. بهترین حالت آن است که کاملاً سر را لمس نکنید. دستهایتان را در حالت رهایی بدون انقباض اضافی نگه دارید. انگشت اشاره و انگشت وسط، پایین، در طرفین گردن قرار می‌گیرند، در حالی که انگشت شست در قسمت بالای گوش گذاشته می‌شود.

تشریح: روش گهواره وضعیتی بسیار راحت است. کمک مؤثری است برای فرو نشاندن عصبیت، سردرد و فشار روحی.

مطمئن شوید که حتماً وضعیت بدنتان در حالت راحت و آرامش باشد چه در این جلسه چه در جلسات دیگر. اگر پشتتان خسته شد آن را نکشید. یک لحظه استراحت کنید (کار را متوقف سازید). می‌توانید به پشت در جایی دراز بکشید بدون اینکه حالت انقباض و فشار به بدنتان وارد کنید. وقتی آرامشتان بازگشت، ادامه بدهید.

این وضعیت را تا وقتی که یک انرژی قوی را در حال تغییر و دگرگونی در دستهایتان احساس کنید، نگه دارید.[۴] مدت زمان دقیقی برای هیچ کدام از وضعیتها پیشنهاد نمی‌شود. شما خودتان بهترین کسی هستید که می‌توانید به دریافت حسیتان اطمینان کنید و زمان مناسب ماندن در وضعیت را مشخص سازید. در بعضی موارد، گهواره را برای نیم ساعت یا حتی بیشتر می‌توانید ادامه بدهید. اما اغلب چند دقیقه کافی است.

حتماً دوستتان را تشویق کنید، نفسهای عمیق بگیرد. نیروی حیات را در شرایطی که کاملاً دوستتان را لمس نکرده‌اید، می‌توانید خیلی واضحتر تجربه کنید.



«وضعیت گهواره»

وضعیت دوم ـ کشش قطب شمال

سر دوستتان را در کف دست راستتان قرار دهید. بدین ترتیب که انگشت وسط و شست، یک پایه ثابت و محکم در استخوان پس‌سر ایجاد کنند. دست چپ به روی پیشانی آرام می‌گیرد. با فشار یکنواخت، فقط با دست راست، سر را به بالا (به طرف خودتان) بکشید. توجه کنید شما در بالای سر دوستتان ایستاده‌اید یا نشسته‌اید. یک یا دو دقیقه این وضعیت را ادامه بدهید.



«کشش قطب شمال»

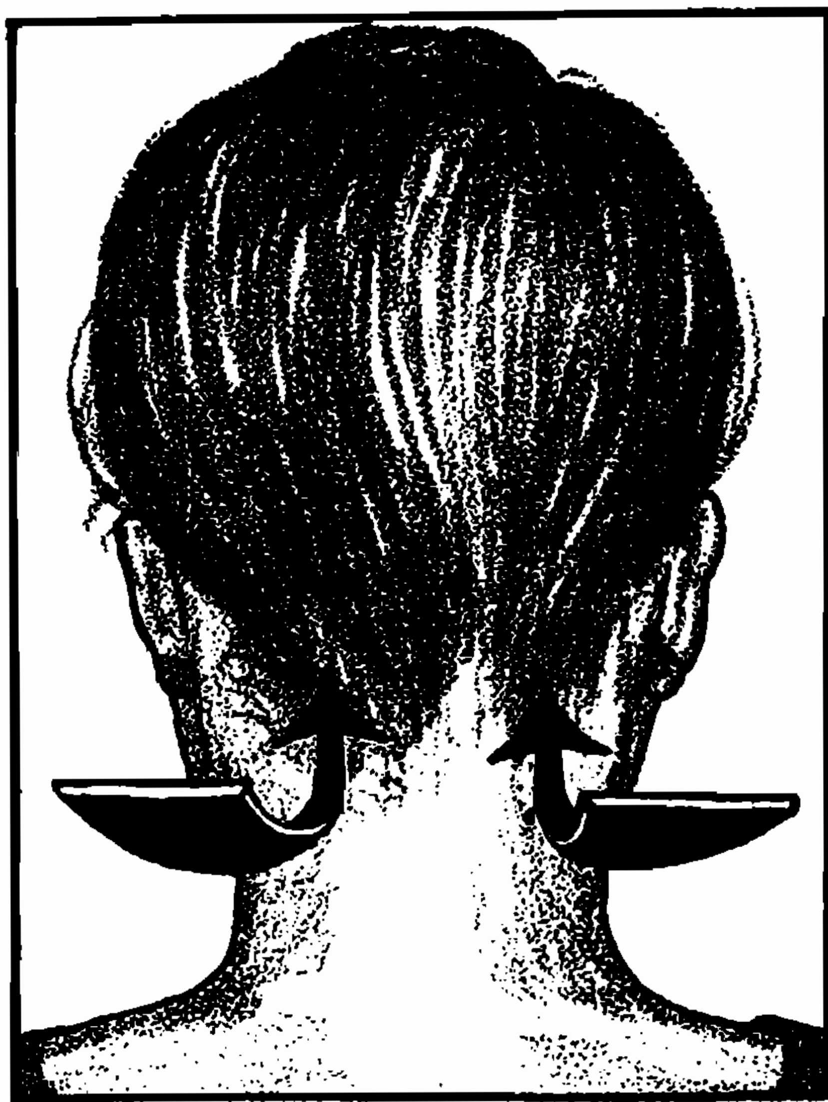
تشریح: دوستتان را با کلمات اطمینان‌بخش به آرامش دعوت کنید. پیدا کردن محل قرار گرفتن دست راست بویژه جای انگشتان شست و وسط اهمیت دارد. ابتدا این محل را در پس سر خودتان پیدا کنید و با دست آن را

لمس کنید. این دو محل بصورت دو گود رفتگی در انتهای استخوان پس‌سر در زیر جمجمه حس می‌شود.

فشار یکنواخت و به حدی باشد که دوستتان از آن لذت ببرد.

اگر دست راستتان خسته شد، استراحت کنید و برای انجام حرکت بعدی آماده شوید.

در این لحظه دوستتان را تشویق کنید که نفسهای عمیق بگیرد.



انتهای استخوان پس‌سر در جمجمه
دو نقطه‌ای که محل قرار گرفتن انگشت شست و وسط است با فلش مشخص شده است.

وضعیت سوم ـ جنباندن شکم

دستهایتان را محکم و با شدت بهم بمالید. از سمت راست دوستتان، دست چپتان را روی پیشانی او و دست راستتان را درست زیر ناف او قرار بدهید. حال با دست راست محل را به صورت موزون به مدت دو دقیقه به جنبش درآورید. سپس متوقف شوید و دست را در همان محل رها کنید. تا زمانی که بتوانید موج نیروی حیات را احساس کنید، دستتان را در محل باقی بگذارید. (حداکثر یک دقیقه) حال دستتان را به فاصله ۲/۵ تا ۵ سانتیمتر از سطح بدن دوستتان بالاتر بیاورید و مجدداً موج نیروی حیات را در دستهایتان دریافت کنید.

تشریح: مطمئن شوید که حرکت جنبشی را به نرمی و هموار انجام می‌دهید، مانند تکان دادن بچه برای خواب. کل حرکت به اندازه ۲/۵ تا ۵ سانتیمتر به جلو و عقب نوسان دارد. بدون اینکه دست از روی محل لیز بخورد، بخش داخلی به جنبش وادار می‌شود. برای اینکه به صورت کامل بخش داخلی به جنبش درآید، با کمی فشار دست به طرف پایین می‌توانید حرکات را در عمق بیشتر ایجاد کنید. ممکن است دوستتان بتواند یورش موج انرژی را در سراسر بدنش حس کند. این حرکت بسیار ساده و فوق‌العاده قدرتمند است. بخصوص قبل از خواب بچه‌ها تأثیر خوبی دارد.

دوباره یادآور می‌شوم، نفس کشیدن عمیق و یکنواخت بسیار مهم است.

پیشنهاد: لطفاً قبل از اینکه به مطالعه دروس بعدی بپردازید، تا همینجا به تمرین عملی وضعیت‌های داده شده بپردازید.



«وضعیت جنباندن شکم»

پاها

نکاتی که در مورد کار بر روی پاها باید در نظر بگیرید: تمام حرکات مربوط به یک پا را کامل انجام بدهید، سپس تمام حرکات را بر روی پای دیگر اجرا کنید. ابتدا با پای راست شروع کنید و تمام حرکات مخصوص به پا را بر روی آن انجام دهید. آن گاه روی پای چپ کار کنید. در مواردی نادر امکان دارد، ابتدا با پای چپ شروع شود.

وضعیت چهارم ـ پالایش

با هر دو دست دو طرف پای راست را در بر می‌گیرید. با کمی فاصله و از بالای پا به طرف پایین حرکت کنید. سپس دستها را بشدت تکان دهید، مثل اینکه می‌خواهید آب را از دستهایتان بتکانید. این حرکت را چند بار از بالا به پایین بر روی پای راست انجام بدهید و در هر نوبت تکان دادن دستها را فراموش نکنید.

تشریح: این حرکت انرژی ایستا و هدایت نشده را بیرون می‌کشد. درانجام این وضعیت ممکن است در دستهایتان احساس سنگینی و تورم کنید. این لحظهٔ دور انداختن ـ خارج کردن ـ انرژی ایستا از دستهایتان است.

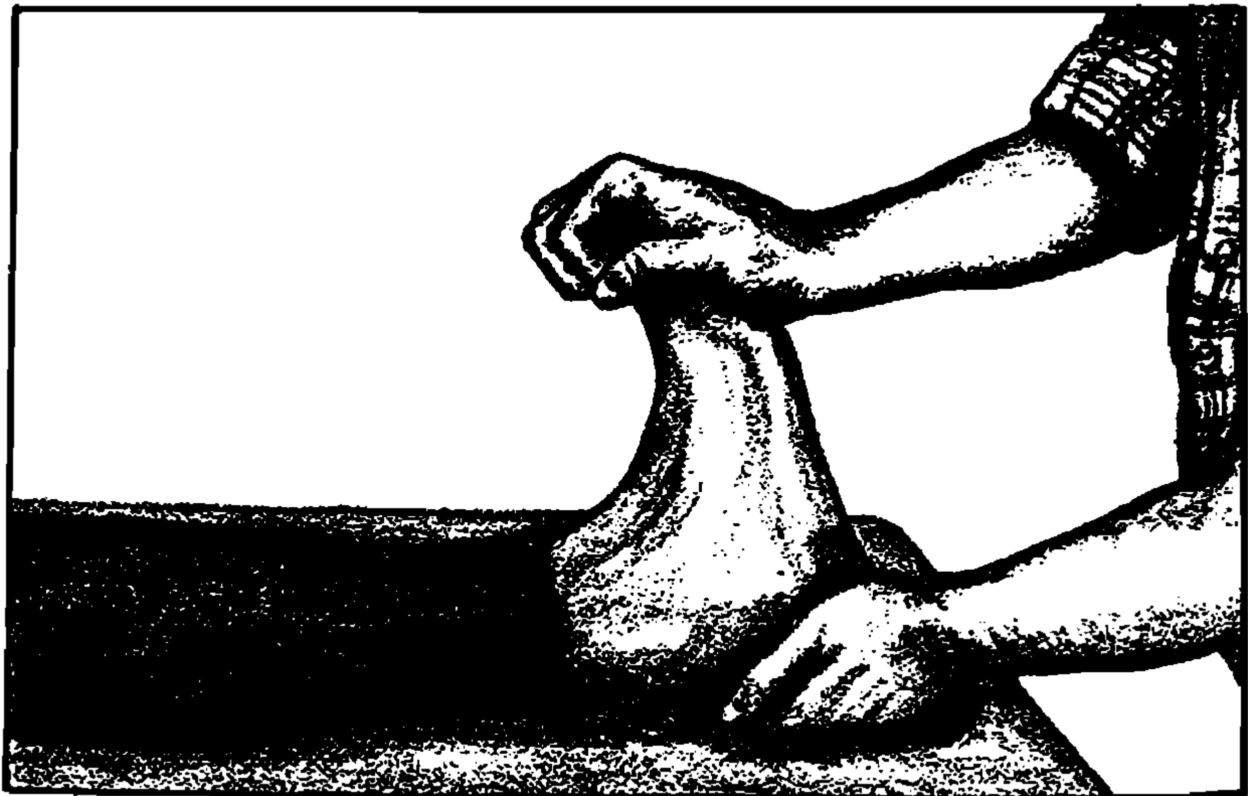


پالایش

وضعیت پنج ـ کشش و خمش

پاشنه پای راست دوستتان را در انگشتان دست چپتان بنشانید. با برجستگی کف دست راستتان بر روی برجستگی زیر انگشتان پای راست دوستتان تکیه بدهید. حال با فشار دست راست، پا را از مچ پا به جلو خم کنید، از وزن بدنتان استفاده کنید، برای اینکه بتوانید کشش خوبی در تاندون آشیل ایجاد کنید.

حال دست راستتان را بر روی پای راست دوستتان قرار دهید و آن را به عقب بکشید، تا جایی که زانو حدود سه سانتیمتر از زمین بلند شود. سعی کنید به نرمی و با لطافت حرکت را انجام دهید. مجموعه این حرکات را، خمش و کشش، چند بار تکرار کنید.



خمش به جلو

تشریح: در حرکت به جلو (وضعیت اول) باید از نیروی زیادی استفاده کنید، اما در وضعیت کشش به عقب (وضعیت دوم) باید نرمش بیشتری بکار ببرید و دایم مراقب باشید، احساسهای دوستتان را در نظر داشته باشید و هماهنگ با توانایی تحمل او حرکات را شدت و ضعف بدهید.



کشش به عقب

وضعیت شش ـ فشار بخش داخلی پاشنه

با انگشتان دست راست پاشنه پای راست را نگه دارید. آن‌گاه با شست همان دست نقطه حساس (دردناک) بخش داخلی پاشنه، پشت قوزک پا را پیدا کنید و به‌طور یکنواخت و محکم این نقطه را فشار بدهید، بدون اینکه حرکت جنبشی ایجاد کنید. در این وضعیت دست چپ با نگه داشتن انگشتان پای راست، وضعیت پا را محکم می‌کند.

تشریح: نقاطی که دردناک و حساس هستند (نه از زخم و جراحت) در

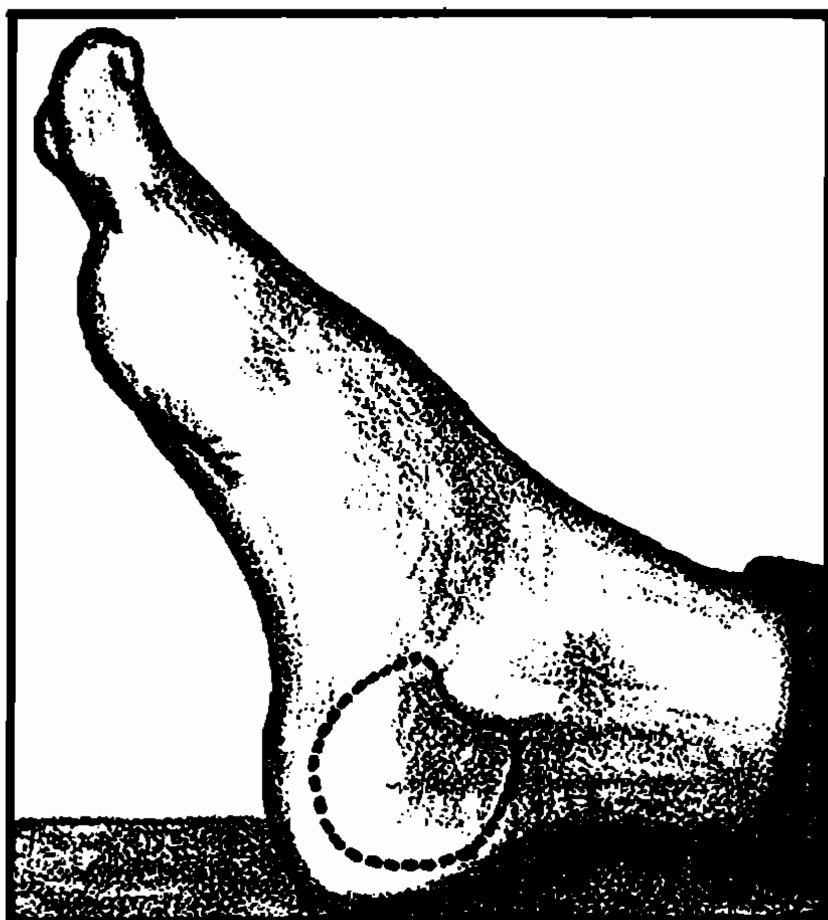
بخش پا و همین‌طور دیگر قسمتهای بدن، منعکس‌کننده انسداد جریان نیروی حیات در اندامها و اعضا و دستگاههای مختلف بدن هستند. فشار آوردن بر این نقاط حساس، جریان نیروی حیات را در میان اندامهای واکنشی تحریک خواهد کرد. (اطلاعات بیشتر در مورد کار بر روی نقاط حساس و مناطق واکنشی در بخش حرکتهای ویژه آورده شده است.)

هنگام فشار بر نقاط حساس دقت کنید ناخن انگشت کوتاه باشد. برای پیدا کردن نقطه بسیار دردناک به کمی جستجوی منظم احتیاج است. (به صفحه ۹۸ مراجعه کنید.)

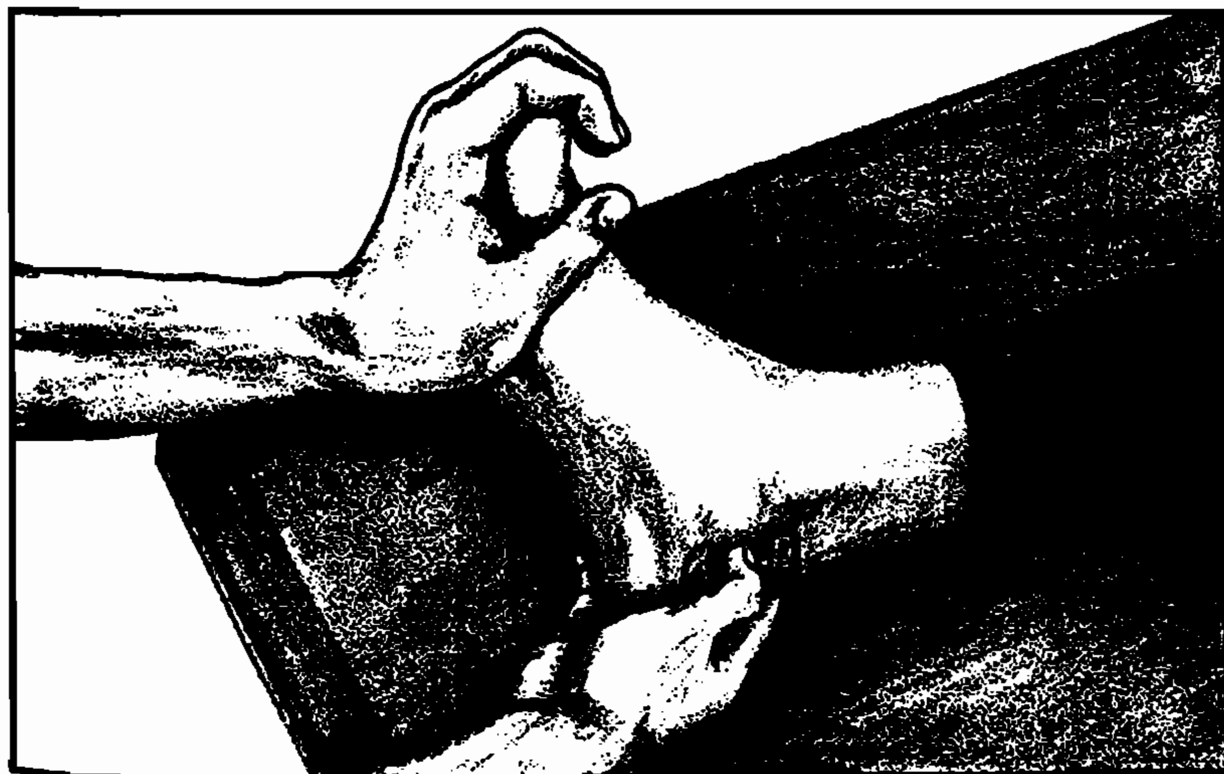
اکثراً افراد بیش از یک نقطه حساس دارند، بنابراین مناطق مورد نظر را خوب وارسی کنید، و روی هر کدام جداگانه کار کنید. در شروع برای پیداکردن نقطه حساس باید فشار بیشتری وارد کنید تا دوستتان محلی را که درد بیشتری دارد تشخیص دهد و شما را آگاه کند. پس از آن تنها فشار ملایم در حدی که دوستتان بتواند براحتی آن را تحمل کند، کافی خواهد بود. حتماً او را تشویق کنید که در آرامش نفسهای عمیق بگیرد. همان‌طور که درد نقطه حساس کاهش می‌یابد، می‌توانید در طول چند دقیقه، بر فشار بیفزایید.

اگر در زیر انگشت شست ضربانی را حس کردید، به دنبال یک نقطه حساس دیگر بگردید، زیرا نباید مستقیماً بر روی رگ خونی فشار وارد کنید.

این حرکت بر روی مناطق مرکزی سطوح پایین حفرهٔ لگنی، توازن ایجاد می‌کند و خصوصاً برای زنان با درد شکمی دوران قاعدگی مناسب است.



نقاط حساس متعدد پاشنه پا، نیز در این قسمت یافت می‌شوند.



فشار بخش داخلی پاشنه، در پشت قوزک پا

وضعیت هفت ـ چرخش دورانی پاشنه خارجی پا

در حالی که پای راست را با انگشتان دست چپ حمایت می‌کنید، با دست راست در زاویهٔ ۴۵ درجه، پای راست را از مچ پا بچرخانید. با شست دست چپ، نقطه حساس ناحیه خارجی پاشنه پای راست را پیدا کنید. از فشار یکنواخت استفاده کنید و ماساژ ندهید. در همین حال با دست راست روی پا را گرفته‌اید و در جهت داخلی می‌چرخانید.

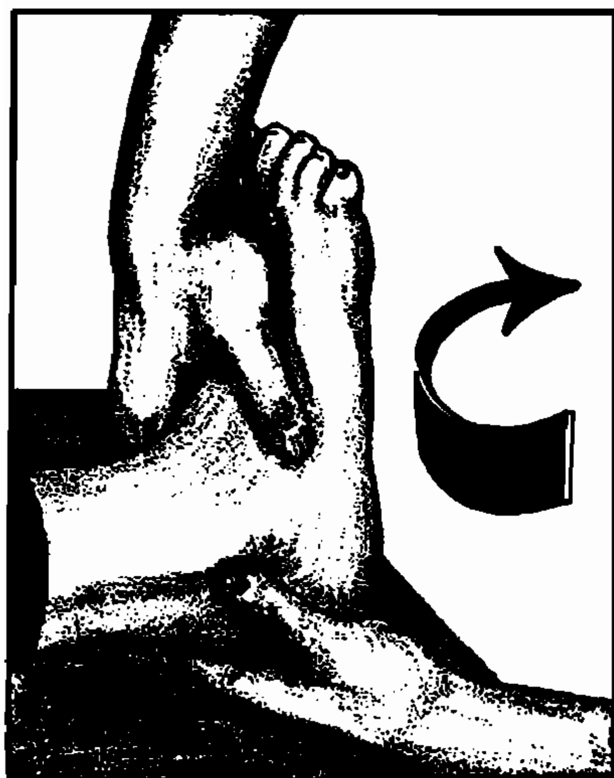
تشریح: نکاتی را که قبلاً در مورد کار با نقاط حساس توضیح داده شد، رعایت کنید. با تمام نقاط حساس متعددی که در قسمت خارجی پاشنه پا پیدا می‌کنید، کار کنید. بدنتان را هنگام کار در یک موقعیت مناسب قرار بدهید تا براحتی بتوانید پا را بچرخانید.

این حرکت هم در مناطق پایینی لگن خاصره واکنش ایجاد می‌کند با این فرق که در جهت طرفین راست و چپ بدن تأثیر می‌گذارد.





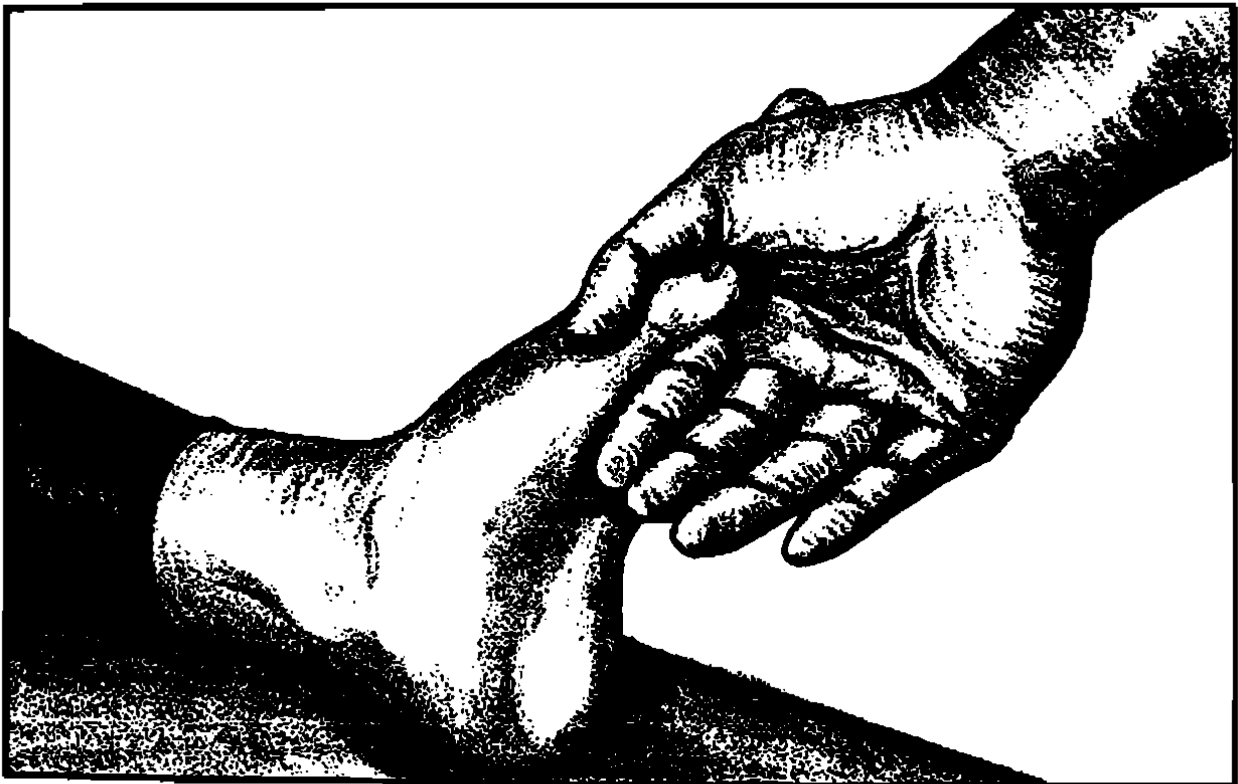




«چرخش مچ پا در طول محورش»

وضعیت هشت ـ کشش انگشتان پا

با انگشت کوچک پا شروع کنید. بگذارید انتهای انگشت کوچک روی انگشت اشاره دست راستتان تکیه دهد و با شست دست راستتان روی انگشت کوچک را نگه دارید. دست چپتان برای حمایت و کمک به روی دست راستتان قرار می‌گیرد. در جهت مخالف پا کشش را آغاز کنید، همزمان پا را از زمین بلند کنید و با حرکات موزون به بالا و پایین تکان بدهید. امکان دارد که انگشت صدای شکستگی بدهد، نگران این مسئله نباشید. به ترتیب، و نرمی و آرامش با انگشتان دیگر هم به همین صورت کار کنید.[۱]

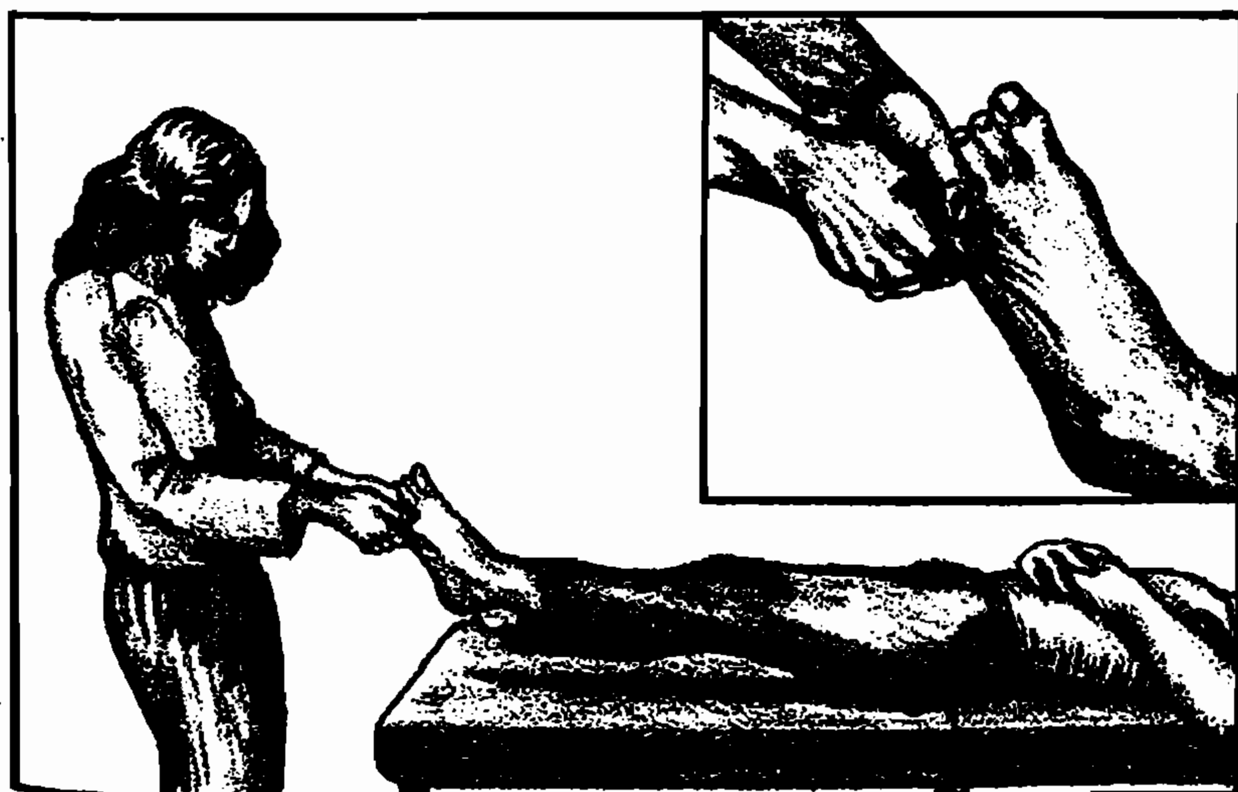


وضعیت دست راست برای کشش انگشتان

۱. اگر شخص آرتروز دارد یا مشکلی جدی در ناحیه پشتش دارد، وضعیت هشت را انجام ندهید.

تشریح: هر یک از انگشتان را به اندازه‌ای بکشید که از میان انگشتان دستتان لیز نخورد. اگر پا نمناک و عرق کرده است، می‌توانید یک پارچه روی آن قرار دهید و آن گاه انگشتان را از روی پارچه گرفته و بکشید. (دستمال کاغذی هم مناسب است.)

توجه کنید مهم فقط کشش دادن انگشت است و نگران صدا دادن یا ندادن مفصل انگشت نباشید. با انگشت بزرگ پا کمی ملایمتر عمل کنید. همان‌طور که پا را تکان می‌دهید انرژی مواج به میان بدن حرکت می‌کند. حرکت تقریباً به صورت حرکت شلنگ آب‌پاشی است. شما یک سر را تکان می‌دهید و موج از یک سر شلنگ به سر دیگر آن رهسپار می‌شود. اگر این حرکت درست انجام شود، دردآور نخواهد بود. وقتی حرکت درست انجام شود می‌بینید که سر دوستتان خودبه‌خود و به نرمی با حرکات پا، تکان می‌خورد.



کشش انگشتان

وضعیت نُه ـ مالش با بند انگشتان

دست راستتان را مشت کنید و با برآمدگی بند انگشتان مشت شده، عمیقاً گودی کف پای راست را ماساژ بدهید. دست چپ، پا را نگه می‌دارد. برای مدتی روی هر نقطه حساسی که پیدا می‌کنید، فشار وارد کنید.

تشریح: همان‌طور که بر روی نقاط حساس فشار وارد می‌سازید، دوستتان را تشویق کنید در آرامش باقی بماند. بازهم توجه داشته باشید: به مقداری فشار آورید که دوستتان از آن لذت ببرد. هر نقطه حساسی که در کف پا پیدا می‌کنید در جایی یادداشت کنید که بعداً در حرکتهای ویژه بکار می‌آید.

پیشنهاد: قبل از آنکه درس دوم را بخوانید، تمام وضعیتهای درس اول را تمرین کنید و فراموش نکنید که پس از پایان تمام عملیات بر روی پای راست، کار بر روی پای چپ را آغاز کنید.

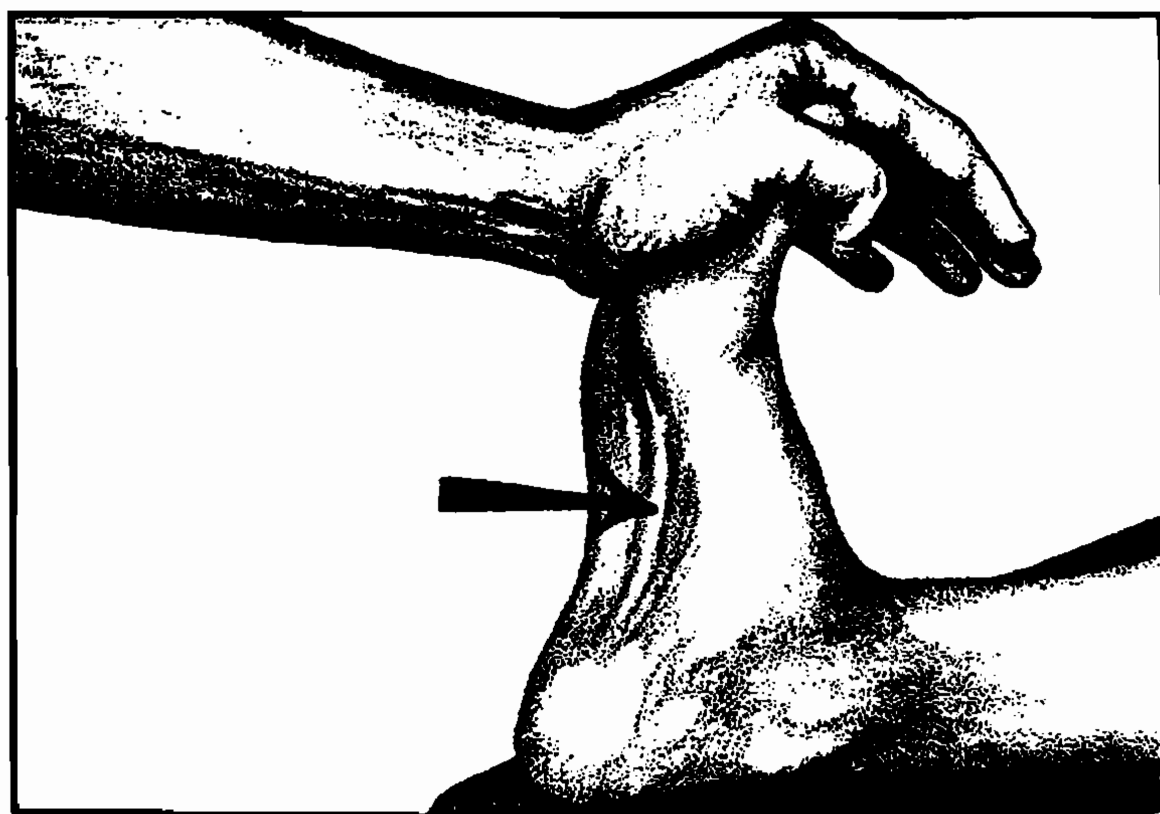


مالش با بند انگشتان

درس دوم

وضعیت ده ـ فشار بر تاندون (زردپی) خمیده

برجستگی کف دست چپ را بر روی برآمدگی کف پای راست، (زیر انگشتان) قرار بدهید و به طرف جلو (روی پا) هل بدهید. به این منظور که تاندون بزرگ زیر انگشت بزرگ پا در حالت خمش و کشش قرار بگیرد. در مدتی که تاندون در وضعیت کشش قرار دارد، توسط انگشت شست دست راست از بالا به طرف پایین فشار دهید. عمیق فشار بدهید. این کار را چند بار تکرار کنید و بر روی نقاط حساسی که در این مسیر قرار دارند، فشار بیشتری وارد سازید.

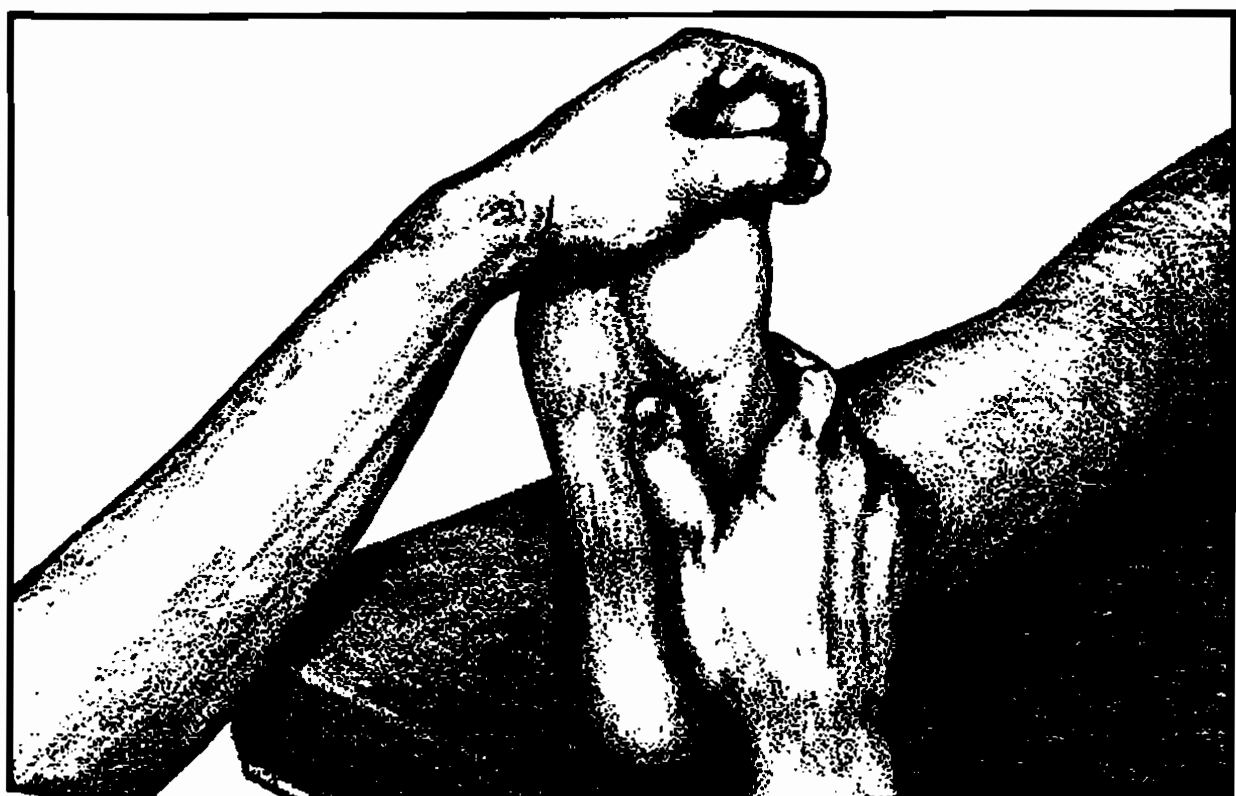


تاندون (زردپی) بزرگ زیر انگشت بزرگ پا

تشریح: دقت شود هنگام فشار بر روی برجستگی زیر انگشتان پا، انگشتان را به عقب فشار ندهید. این حرکت برای خم شدن پا از ناحیه مچ پا، به منظور مشخص و کشیده شدن تاندون کف پاست، پس مراقب باشید بر انگشتان فشار وارد نشود.

فشارهای تند و سریع کمتر از.فشارهای آرام و آهسته دردناک خواهد بود.

اگر چهار انگشت دیگر دست راستتان را در هنگام فشار انگشت شست بر روی پا، حائل قرار دهید، انگشت شست می‌تواند با قدرت و نفوذ بیشتری فشار وارد آورد. اگر انگشت شستتان خسته شد یا در صورتی که می‌خواهید فشار عمیقتری وارد سازید، می‌توانید از یکی از بند انگشتان دست راستتان، در حالت خمش، برای این منظور استفاده کنید. بخصوص برای وارد ساختن فشار بیشتر بر روی نقاط حساس.



فشار بر تاندون خمیده

وضعیت یازده ـ فشار استخوان مکعب، چرخش مچ پا

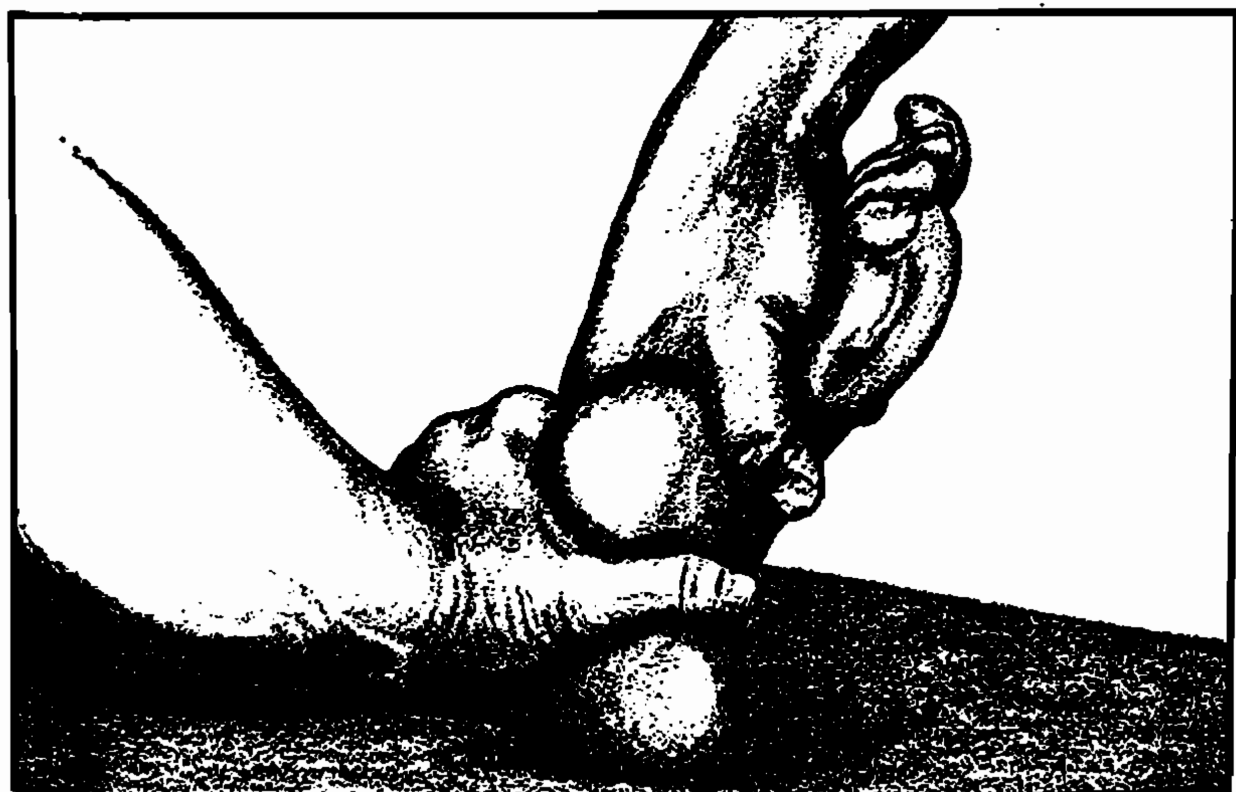
در زاویهٔ ۴۵ درجه پای راست قرار بگیرید. در طول بخش لبهٔ خارجی پا، (از سمت انگشت کوچک پا) مابین پاشنه و انگشت کوچک، یک استخوان کوچک تقریباً برجسته پیدا می‌کنید، این استخوان مکعبی است. دو انگشت شست هر دو دستتان را در ناحیه دو طرف این استخوان قرار بدهید، به‌طوری که سر انگشتان شست زیر کف پا قرار بگیرد و چهار انگشت دیگر هر دو دست، روی پا را نگه دارند. در مدتی که پا را از ناحیه مچ پا می‌چرخانید با انگشتان شست به کف پا فشار وارد سازید.



استخوان مکعبی

تشریح: در هنگام چرخاندن مچ پا، زاویه محل قرار گرفتن شما، برای راحتی کارتان اهمیت زیادی دارد. اساساً کار بر روی پاها به منظور آزاد ساختن انرژی قفل شده در بدن است. توجه داشته باشید که کار بر روی پاها، کار بر روی قطب جنوب بدن است و ما اینجا بر روی پولاریز کردن (تقارن و تعادل دادن به قطبهای مثبت و منفی) نیروی حیات متمرکز نیستیم. بنابراین مسئله‌ای نیست که از کدام دست استفاده می‌کنید، جز اینکه راحتی جهتِ قرار گرفتن بدن در هنگام کار، مورد نظر است. به خاطر داشته باشید تمام حرکات مربوط به پای راست را به‌طور کامل انجام دهید، سپس بر روی پای چپ کار کنید.

پیشنهاد: در این مرحله ادامه مطالعه را متوقف سازید و حرکات داده شده را امتحان کنید.



فشار بر استخوان مکعبی در حالی که مچ پا چرخیده می‌شود.

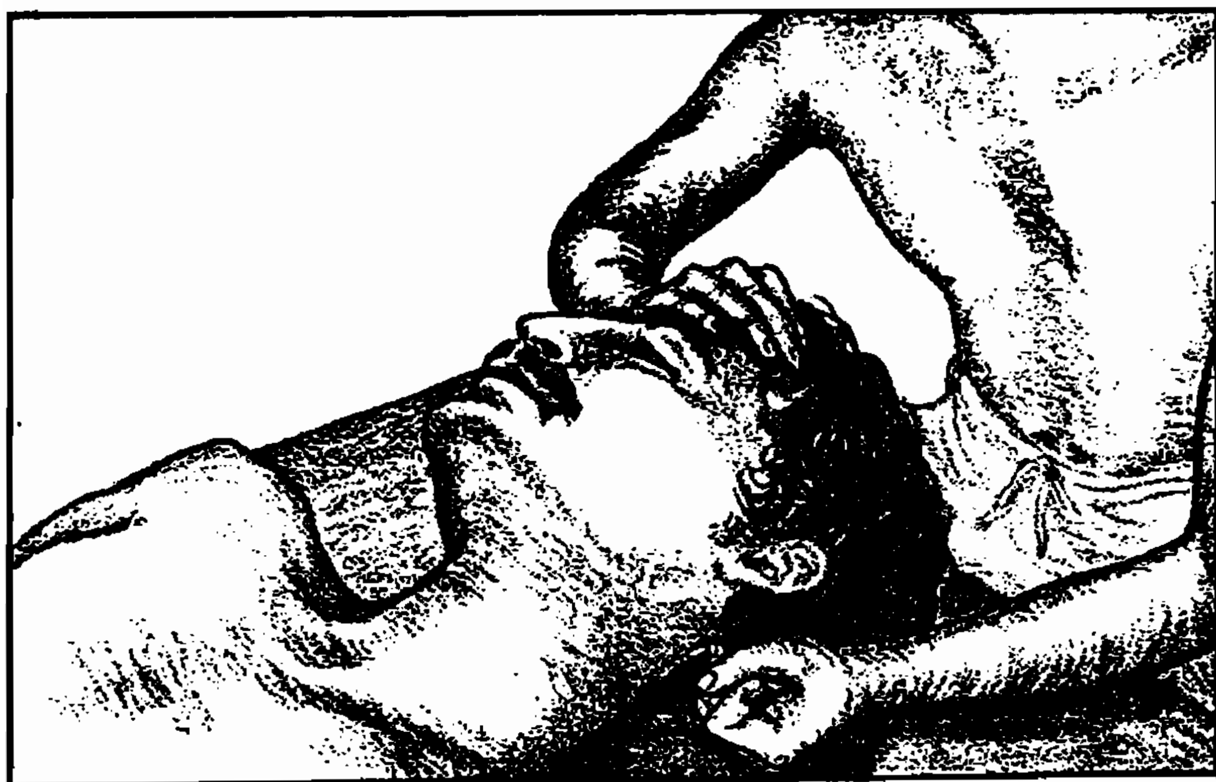
وضعیت دوازدهم ـ فشار بر سمت راست و چپ استخوان پس‌سر

سر دوستتان را به سمت چپ بچرخانید تا در زاویه ۴۵ درجه قرار بگیرد. دست چپتان را بر روی پیشانی او قرار بدهید تا وضعیت سر را ثابت نگاه دارد. انگشت وسط دست راست را در انتهای سمت راست استخوان پس‌سر قرار داده و فشار وارد سازید. فشار را برای مدت دو دقیقه ادامه بدهید. سپس سر را به طرف دیگر برگردانید (به طرف راست) و همان وضعیت را برای بخش چپ استخوان پس سر، با دستهای مخالف انجام دهید.



جای انگشت وسط در پایه استخوان پس‌سر، تقریباً به فاصله ۲/۵ سانتیمتر از گوش.

تشریح: در هنگام فشار با انگشت وسط باید پایه استخوان پس سر را حس کنید. دستی که روی پیشانی است، هیچ فشاری وارد نمی‌سازد. برای راحتی و تأثیر بیشتر، دستی را که فشار بر استخوان پس‌سر وارد می‌سازد به شکلی که در طرح آورده شده است، درآورید.



فشار بر استخوان پس‌سر ـ تصویر کامل

وضعیت سیزده ـ تحریک روی بازو و پرهٔ بین انگشت شست و اشاره

از سمت راست دوستان، دست راست را بگیرید و پرهٔ بین انگشت شست و اشاره را بفشارید. از انگشت شست و انگشت اشاره دست راستتان استفاده کنید و نقطه حساسی را که در این قسمت هست، پیدا کنید. با دست چپ، برای پیدا کردن نقطه حساس، ناحیه زیر آرنج، (به‌طرف خارج بازو) را بفشارید. به‌طور متناوب، نقاط حساس پره و روی بازو را تحریک کنید.

تشریح: برای پیدا کردن نقطه حساس روی بازو، حدود ۲/۵ سانتیمتر از لبهٔ خارجی بازو به طرف داخل، و حدود ۲/۵ سانتیمتر از بالا، زیر خط چین آرنج، به نقطه حساس دست می‌یابید.

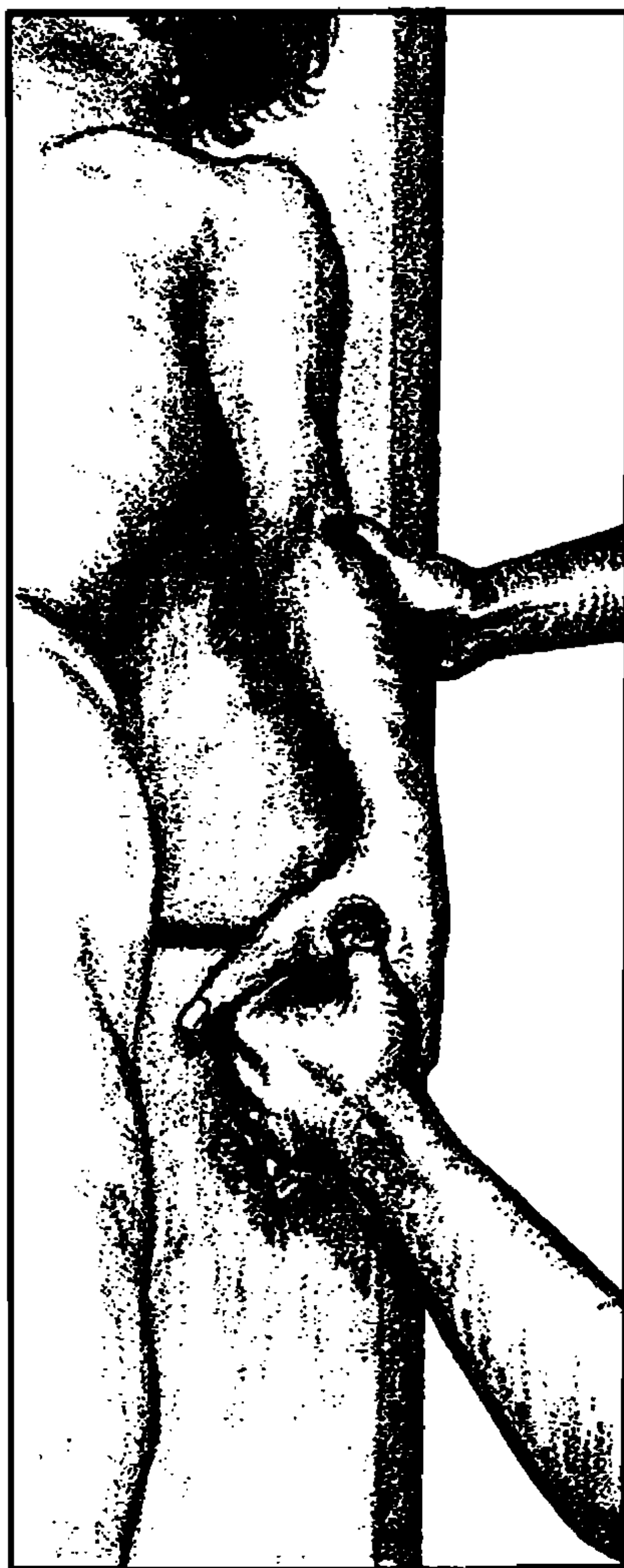
اگر هنگام تحریک نقطه حساس روی بازو، چهار انگشت دیگر را زیر استخوان آرنج قرار دهید، دوستان احساس راحتی بیشتری خواهد داشت.



جای نقطه حساس بین پره انگشتان



تحریک نقطه حساس روی بازو و پرهٔ بین شست و انگشت اشاره



تصویر کامل کار بر روی دست چپ

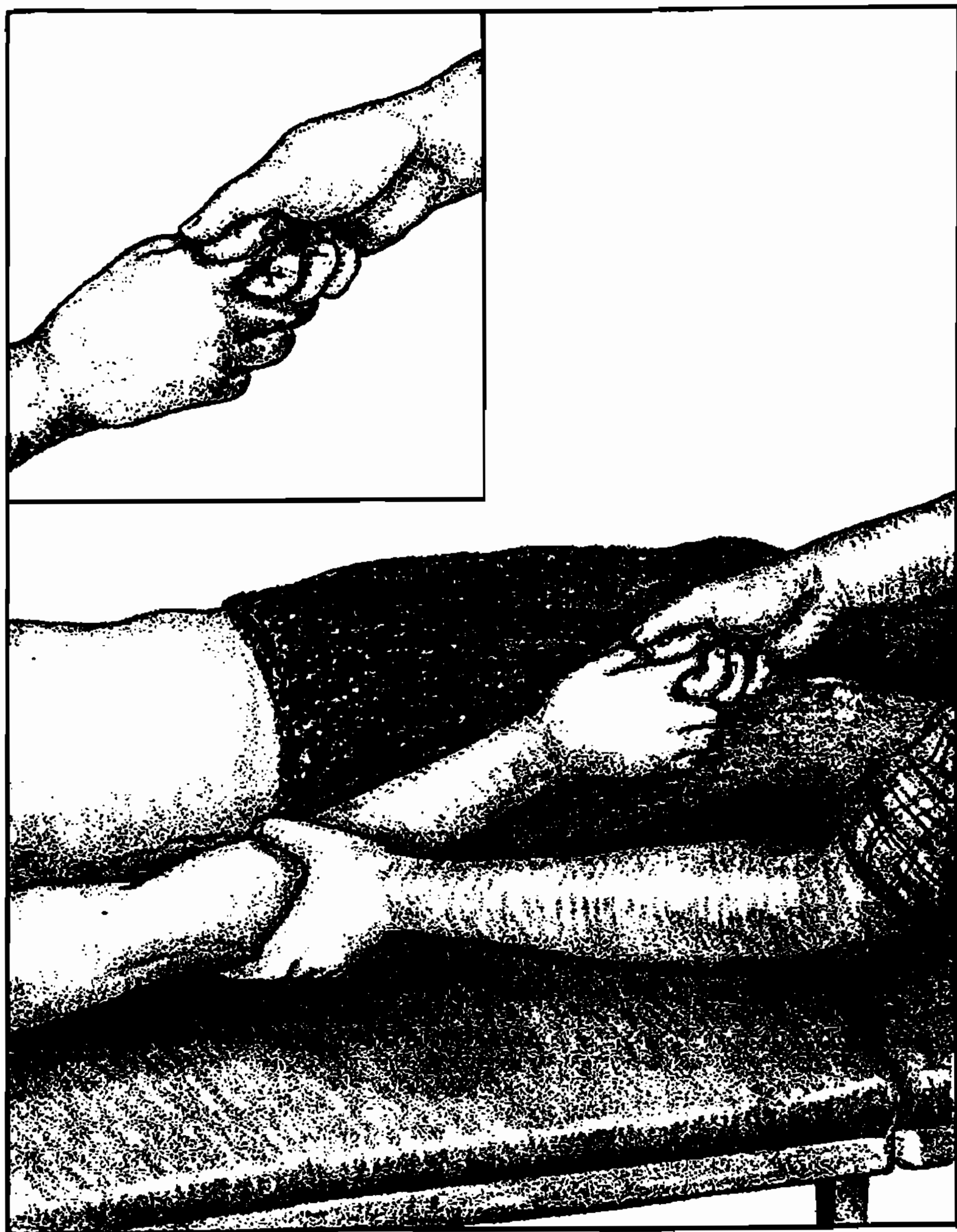
وضعیت چهارده ـ کشش انگشتان دست

توسط انگشتان دست راست تکیه‌گاهی ثابت برای انگشت دست دوستتان ایجاد کنید. سپس انگشت را بکشید تا حدی که بازو کاملاً از سطح زمین بلند و کشیده شود. در عین حال با دست چپ بازو را به عقب محکم نگه دارید تا به مفصل شانه کشش وارد نشود. هر انگشت را فقط یک بار بکشید.

تشریح: این حرکت فقط به چند ثانیه وقت احتیاج دارد.

اگر صدای شکستگی (ترق) انگشت شنیده نشد، اهمیتی ندارد، تنها یک کشش مناسب کافی است.

اکنون برنامه ۱۲-۱۳-۱۴ را روی سمت چپ دوستتان انجام دهید.



کشش انگشتان دست

وضعیت پانزدهم ـ استخوان ترقوه و جنبش شبکه خورشیدی

از سمت راست شخص گیرنده، دست راستتان را بر روی شبکه خورشیدی، درست زیر جناق سینه در مرکز بدن، قرار دهید. با دست چپ یک مشت بسازید و با انگشت شست به سمت پایین اشاره کنید. با انگشت شست زیر استخوان ترقوه را فشار دهید. حالا با هر دو دست حرکات جنبشی انجام دهید. کم‌کم انگشت شست چپ را در طول ناحیه زیرین استخوان ترقوهٔ هر دو طرف، راست و چپ، به حرکت درآورید. از آنجا که در این وضعیت، دست چپ سمت بالای بدن و دست راست زیر ناحیه مرکزی بدن قرار دارد و دست چپ آزاد است که روی استخوان راست و چپ ترقوه کار کند، وضعیت دستها می‌توانند انرژی را قطبی یعنی متعادل و متقارن نمایند.



لبهٔ استخوان ترقوه

تشریح: بیشترین فشار و جنبش با دست چپ انجام می‌شود. همان‌طور که حرکت جنبشی را انجام می‌دهید، شست چپ را محکم نگه دارید تا در اطراف استخوان ترقوه لیز نخورد. وقتی به نقاط حساس زیر استخوان ترقوه رسیدید، می‌توانید کمی طولانیتر روی آن فشار وارد سازید. بعد از آنکه روی تمام نقاط حساس کار کردید حرکت جنبشی را متوقف سازید و دستها را در محل رها کنید. و موج نیروی حیات را مابین دستهایتان حس کنید.

پیشنهاد: قبل از ادامه مطالعه، درس دوم را تمرین کنید.



جنبش شبکه خورشیدی و استخوان ترقوه

درس سوم

حرکات پایانی

حال که انرژی قفل شده، آزاد شده است، به منظور قطبی کردن انرژی (متوازن ـ متعادل کردن انرژی)، شروع به استفاده از نیروی حیات از طریق تکنیک تماس نرم و سبک می‌کنیم. قبل از انجام هر وضعیت، دستهایتان را محکم و با هیجان بهم بمالید و به خاطر داشته باشید که بعد از انجام وضعیت، انرژی ایستا را از دستهایتان بیرون بیندازید. دستهایتان را به گونه‌ای تکان بدهید که گویی آب را از دستهایتان می‌تکانید.

وضعیت شانزدهم ـ دست و پا

یک بار از سمت راست، دست راستتان پای چپ شخص گیرنده را نگه می‌دارد و دست چپ، دست راست شخص گیرنده را می‌گیرد.

بار دیگر از سمت چپ، دست چپتان، پای راست را نگه می‌دارد و دست راست، دست چپ شخص گیرنده را می‌گیرد.

تشریح: قبل از شروع کار دستهایتان را با جدیت بهم بمالید، سپس دستهایتان را در محلهای گفته شده قرار دهید. تا مدتی که گزگز موج زدن انرژی را احساس کنید.

مطمئن شوید که دوستتان هنوز به گرفتن نفسهای عمیق ادامه می‌دهد.

این وضعیت همانند وضعیت‌های ۵ و ۶ دایره پولاریتی است.



وضعیت دست و پا

وضعیت هفده ـ جنبش کفل و نگه داشتن شانه

سمت راست شخص گیرنده قرار گیرید. دست راستتان را در سمت چپ استخوان لگن و دست چپ را بر روی شانه راست قرار دهید. با دست راست بخش لگن را به جنبش درآورید، به‌طور موزون به جلو و عقب، به مدت دو دقیقه. آن گاه متوقف شوید و دستهایتان را در محلهای خودشان، آرام رها سازید. تا انرژی قوی را بخوبی احساس کنید.

سپس، همین عمل را در سمت چپ دوستتان انجام دهید و موقعیت دستهایتان را به صورت برعکس با دستهای مخالف وضعیت قبلی، تنظیم سازید. در این صورت دست راستتان روی شانه چپ و دست چپتان روی کفل سمت راست شخص گیرنده قرار می‌گیرد.

تشریح: مطمئن شوید که حتماً ناحیه کفل ـ استخوان لگن را به جنبش درمی‌آورید و شانه‌ها را تکان ندهید.

هنگامی که حرکات جنبشی تمام می‌شود هم شما و هم دوستتان همزمان هجوم نیروی حیات را احساس خواهید کرد. شما موج را در بین دستهایتان حس می‌کنید و دوستتان آن را چون هجوم انرژی در سرتاسر بدنش تجربه خواهد کرد. من معمولاً این حس را در مدت یک تا پنج دقیقه تجربه می‌کنم.

این وضعیت مانند وضعیتهای ۳ و ۴ در دایره پولاریتی است.



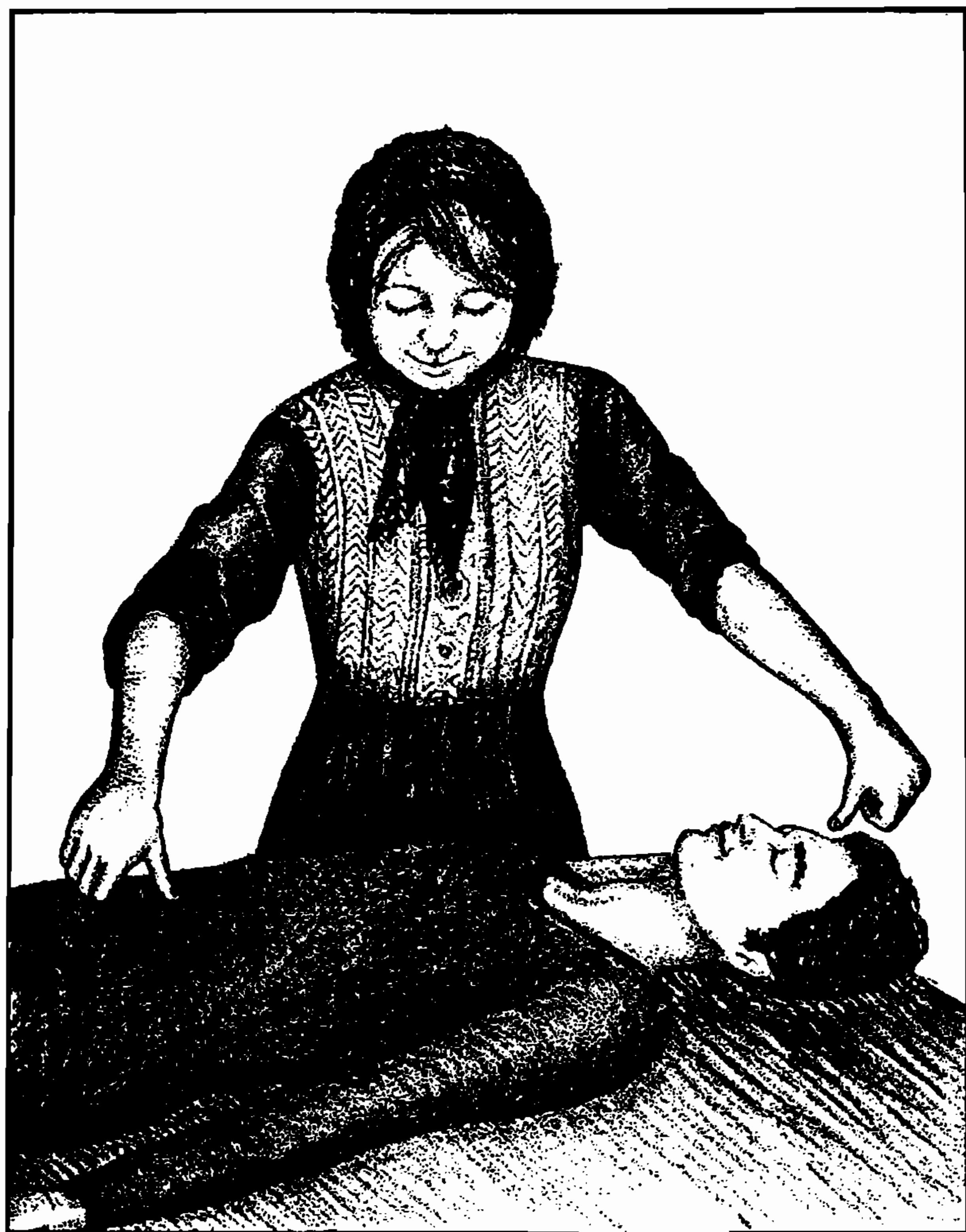
وضعیت جنبش کفل و نگه داشتن شانه

وضعیت هیجده ـ پیشانی و ناف

از سمت راست دوستتان، هر دو دستتان را مشت کنید، به‌طوری که شست هر دو دست به سمت پایین، به طرف بدن دوستتان باشد. به آرامی شست دست راست با نقطه‌ای ظریف درست زیر ناف مرتبط می‌شود. اما شست دست چپ بدون تماس جسمانی در مرکز پیشانی به فاصله حدوداً ۷ تا ۱۰ سانتیمتر دور از پیشانی، به بالای ابروها اشاره دارد. برای چند دقیقه در همین وضعیت بمانید.

تشریح: حتماً مراقب باشید که دست چپ با پیشانی تماس نداشته باشد. انرژی به صورت خیلی زیبا و دلپذیر با این دست مرتبط می‌شود. ممکن است آن را به صورت یک سوزش تند در شست دست چپ حس کنید. عجیب نیست اگر افرادی که این وضعیت را دریافت می‌کنند، با دیدن رنگهای زیبا به خواب روند.

تا آنجا که می‌توانید در این وضعیت به آسایش و راحتی باقی بمانید.



وضعیت پیشانی و ناف

وضعیت نوزده ـ تاج گسترده

انگشتهای هر دو دست را به‌طور مساوی و قرینه در بالای پیشانی و کف سر بگسترانید، در حالی که شستها در نقطه مرکزی بالای تاج سر قرار می‌گیرد[1]. مراقب باشید، شستها نباید باهم تماس داشته باشند. در این حرکت هیچ لمس جسمانی برقرار نمی‌شود.

تشریح: در ذهن یک وضعیت راحت و دلنشین را تجسم کنید.

این وضعیتی بسیار پرقدرت و آرامش‌بخش است. دستها را تا زمانی که یک دگرگونی انرژی قوی را حس کنید، در این وضعیت نگه دارید. به خاطر داشته باشید، قبل از انجام حرکت دستها را بهم بمالید و در پایان حرکت انرژی ایستا را با تکان دادن و شستن دستها با آب سرد، خارج سازید.

۱. در یوگا به این مکان «چاکرای ساهاسارارا» می‌گویند که هفتمین مرکز انرژی است ـ م.



وضعیت تاج گسترده

وضعیت بیست ـ تقویت ستون فقرات

دوستتان به روی شکم قرار می‌گیرد، دستهایتان را بشدت بهم بمالید، سپس دست راستتان را بر انتهای ستون فقرات، (استخوان دنبالچه) و دست چپتان را در ناحیه گردن (آغاز ستون مهره‌ها) قرار دهید. آن گاه به نرمی با دست راستتان، چند دقیقه محل را بجنبانید، سپس دستها را در محلهایی که هستند، آرام رها سازید تا نیروی حیات را حس کنید.

تشریح: در این رشته حرکات، وضعیت بیستم اهمیت زیادی دارد. بخصوص اگر دوستتان در ناحیه پشتش مشکلی داشته باشد، بسیار برایش مفید خواهد بود.

حرکت جنبشی دست راست مانند وضعیت «جنبش شکم» باید یکنواخت و موزون باشد. بعد از یک تا دو دقیقه، دستهایتان را در همان محلهایی که هستند، کمی از سطح بدن دور سازید، بالا بیاورید. در این وضعیت هم مدتی باقی بمانید، تا تقویت انرژی را در دستهایتان حس کنید.



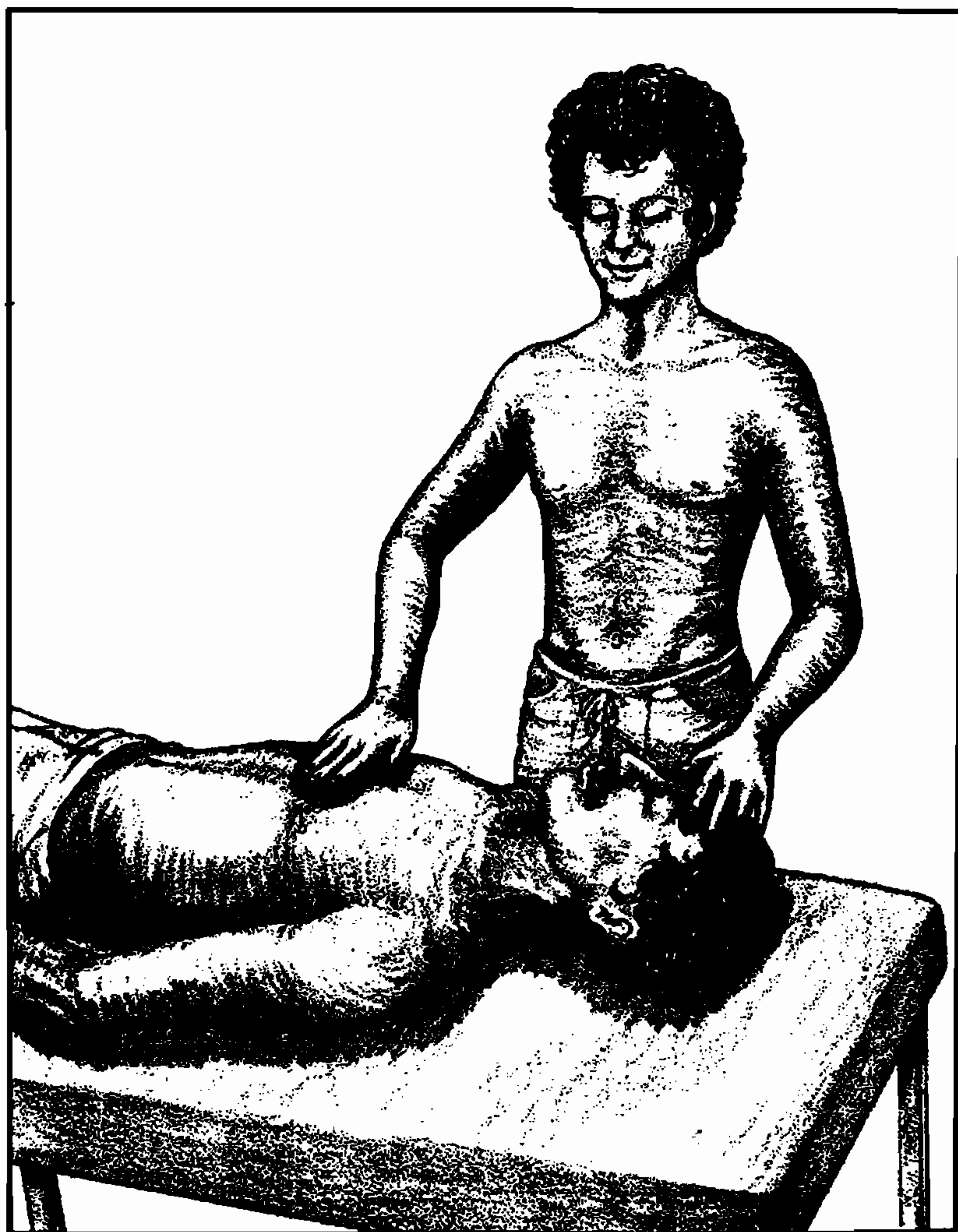
وضعیت تقویت (شارژ) ستون فقرات

وضعیت بیست و یک ـ تقویت مرکزی

دوستتان را به پشت برگردانید. دستهایتان را بشدت بهم بمالید و زمانی که انرژی پرقدرتی را در دستهایتان احساس کردید، دست راستتان را با فاصله ۲/۵ تا ۵ سانتیمتر بالای سطح بدن، در ناحیه نزدیک به قلب، در خط مرکزی بدن، بدون هیچ تماس جسمانی نگه دارید. دست چپتان را نیز به آرامی با همین فاصله بر روی ناحیه پیشانی نگه دارید. این وضعیت را تا زمانی که دگرگونی جریان نیروی حیات را با قدرت حس کنید، حفظ نمایید.

تشریح: دستهایتان را با فاصله‌ای از بدن نگه دارید که بتوانید تقویت نیروی حیات را با قویترین کیفیت، در دستهایتان حس کنید.

اجازه بدهید دوستتان تا هر زمان که می‌خواهد براحتی به استراحت بپردازد. این فرصت مناسبی است که دستهایتان را با آب سرد بشویید و هرگاه دوستتان آماده بود کار را با وضعیتهای ۲۲ و ۲۳ ادامه بدهید.



وضعیت تقویت مرکزی

وضعیت بیست و دو ـ پالایش پشت

به دوستتان کمک کنید تا در وضعیت نشسته قرار گیرد. هرگاه احساس کردید که دوستتان آماده است طبق برنامه زیر، به نرمی پشتش را دست بکشید:

دست راستتان را روی شانه راست دوستتان قرار دهید و دست چپ را روی شانه چپ بگذارید. سپس به این ترتیب دستها به حرکت درمی‌آیند: دستها از روی شانه‌ها به سوی همدیگر سُر می‌خورند، به‌طوری که به صورت ضربدری از هم عبور کنند و در حالی که دست راست در کنارهٔ چپ بدن و دست چپ در کنارهٔ راست قرار گرفته است به آرامی به طرف پایین بدن، کناره‌های پشت را طی کنید، تا به ناحیه کمر برسید. در اینجا دستها دوباره به سوی هم حرکت می‌کنند، به طوری که ضربدری از هم عبور کنند، تا دست راست، سمت راست کمر و دست چپ، سمت چپ کمر قرار گیرد. به این ترتیب یک بار مسیر پالایش انجام گرفته است. این عمل را ده دور تکرار کنید.



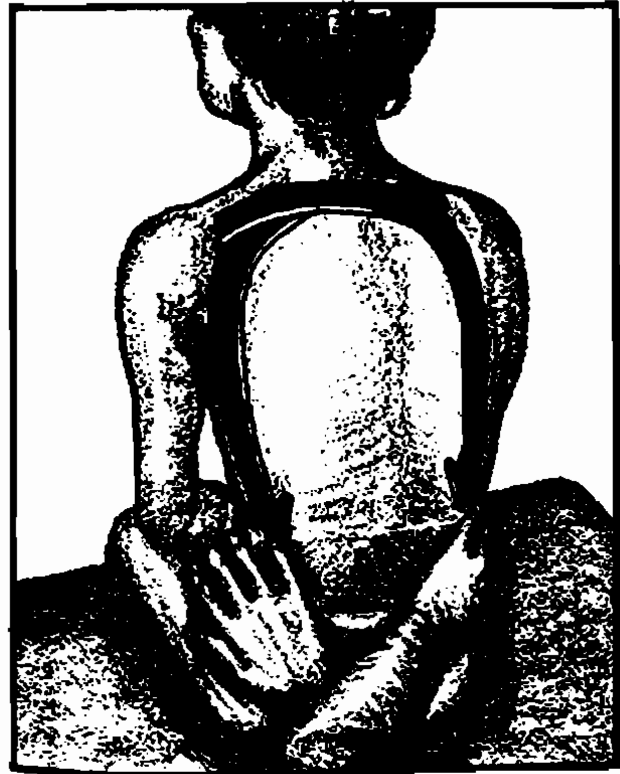
۱. شروع وضعیت



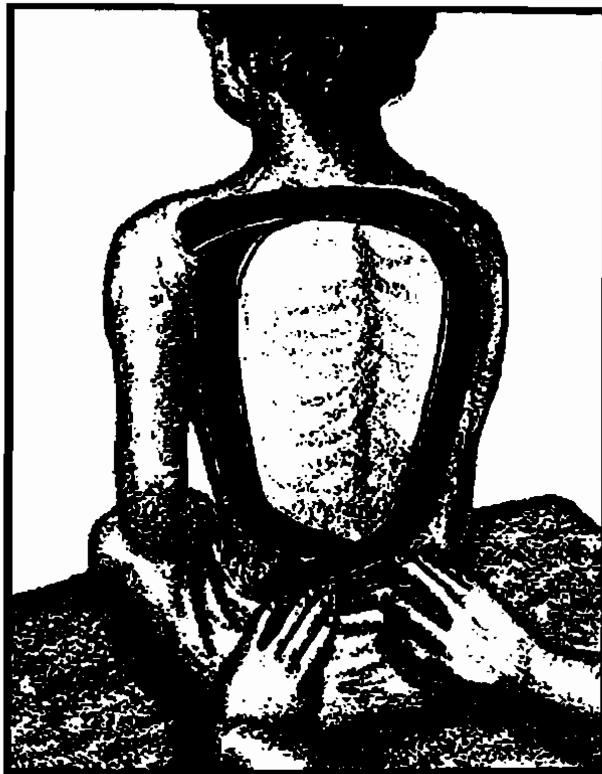
۲. عبور ضربدری از روی شانه‌ها

تشریح: در شروع، دست کشیدن را به صورت محکم، با کمی فشار انجام دهید و در دفعات بعد، در هر نوبت از فشار دستها بکاهید، به طوری که در نوبتهای آخر، ندرتاً، تماس جسمانی حاصل شود و در آخرین دور حرکت را بدون لمس جسمانی اجرا کنید.

انرژی ایستا را در هر نوبت، بعد از یک دور دست کشیدن کامل، از دستهایتان بیرون بیندازید. این حرکت بسیار مفیدی است و می‌توانید مواقعی که وقت زیادی ندارید، در مدت چند دقیقه کوتاه بر روی دوستتان اجرا کنید.



۳. حرکت به طرف پایین از کناره‌های بدن



۴. عبور ضربدری دستها در انتهای ستون مهره‌ها

وضعیت بیست و سه ـ پالایش از روبرو

از ناحیهٔ بالای سر، با هر دو دستتان شروع کنید. دست راستتان از سمت چپ بدن و دست چپتان از سمت راست بدن دوستتان پایین می‌رود. ده مرتبه این عمل را تکرار کنید.

توجه کنید دوستتان بر لبه تخت نشسته است و دستهایش بر روی زانوهایش قرار دارد. و دقت کنید، در وضعیتهای نشسته دوستتان با پشت صاف بنشیند.

تشریح: به همان روشی که برای وضعیت قبلی گفته شد، ابتدا با تماس و فشار محکم آغاز کنید و در نوبتهای بعد از فشار دستهایتان بکاهید، تا در مرتبه آخر بدون لمس جسمانی اجرا گردد.

در این مرحله، اجازه بدهید، دوستتان به پشت دراز بکشد و تا هر زمان که می‌خواهد به استراحت بپردازد. شما می‌توانید در این فرصت دستتان را با آب سرد بشویید، تا هر نوع انرژی ایستا برطرف شود.

سپس به دوستتان یک لیوان آب یا آب میوه و یا چای گیاهی بدهید.

توصیه می‌کنم قبل از آنکه به سراغ حرکات ویژه بروید، سه درس جلسات پولاریتی عمومی را بر روی دوستتان انجام دهید. حرکات ویژه در ادامه انجام حرکات عمومی تأثیر بیشتری می‌گذارد.



شروع وضعیت

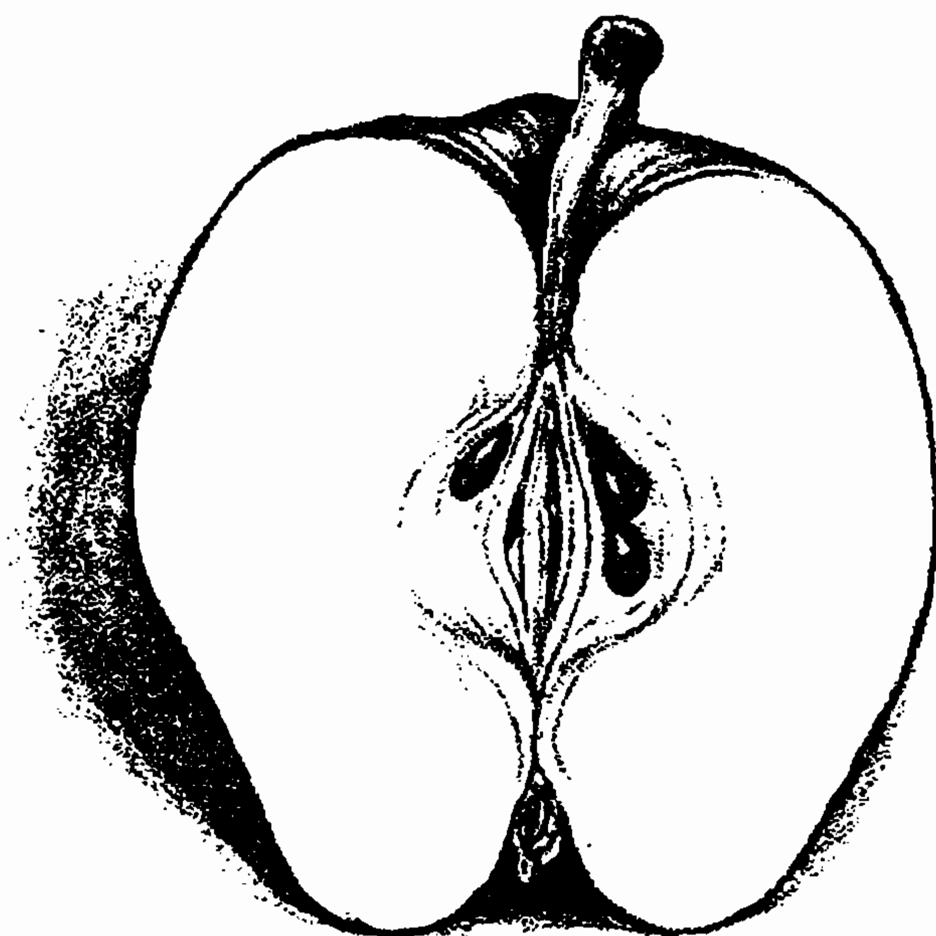


پالایش از روبرو

سادگی

مدتهاست، یک پنداشت عمومی بر اذهان رسوخ کرده است که می‌گوید: داروی مؤثرتر، تلخ‌تر است، مداوای سریع، دردآورتر است. و یک سیستم هوشمند می‌بایست پیچیده‌تر باشد.

سیستم انرژی پولاریتی این سنت را می‌شکند، زیرا پولاریتی روشی بسیار ساده است. ممکن است عده‌ای به خاطر سادگی آن اغفال شوند و به کارآیی مؤثر آن اطمینان نکنند. پولاریتی به سادگی سیبی است بر روی درخت، و به پیچیدگی و اسرارآمیزی حیات حقیقی درون یک سلول است. سیستم پولاریتی، تکنیکی است برای بازگرداندن جریان طبیعی نیروی حیات در جهت تعادل سلامتی انسان، و ابزار جدیدی برای انتقال و درمان ارائه می‌کند و می‌تواند به سادگی در آگاهی مربوط به سلامتی دگرگونی ایجاد کند.



۳

حرکات ویژه

پس از آنکه در جلسات پولاریتی عمومی تسلط پیداکردید، آن‌گاه برای انجام حرکات ویژه آماده هستید. جلسات پولاریتی عمومی برای شکستن قفل انرژی ایستا و به حرکت انداختن نیروی حیات، فوق‌العاده عالی است. حرکات ویژه برای متمرکز ساختن جریان نیروی حیات بر آن قسمتهای بدن که بیانگر اغلب انسدادها (به صورت مشکلات و بیماریهای جسمی) هستند، طراحی شده است. حرکات ویژه را بعد از وضعیت پانزدهم پولاریتی فرد به فرد، که قبل از حرکات پایانی عمومی است بکار ببرید.

هماهنگیهای بازتابی

این روزها همه تصور می‌کنند علم توانسته است پاسخ تمام پرسشها را بدهد. و فراموش می‌کنیم که اغلب نیروهای اصلی در زندگیمان هنوز جزو اسرار غیرقابل شرح بشمار می‌روند. برای نمونه، ما هنوز نمی‌دانیم پایه علمی تشکیل‌دهنده مغناطیس، جاذبه زمین یا الکتریسیته چیست و البته برای استفاده از کاربرد مؤثر آنها احتیاج هم نداشته‌ایم که حتماً چگونگی آنها را بدانیم.

نیروی حیات به اندازه مغناطیس، جاذبه زمین و الکتریسیته اسرارآمیز است. به همان طریقی که یاد گرفته‌ایم از این نیروها استفاده کنیم، می‌توانیم بیاموزیم که چگونه نیروی حیات را بکار گیریم.

هر سلول در بدن انعکاسی از کل جسم است و شامل تمام اطلاعات ژنتیکی

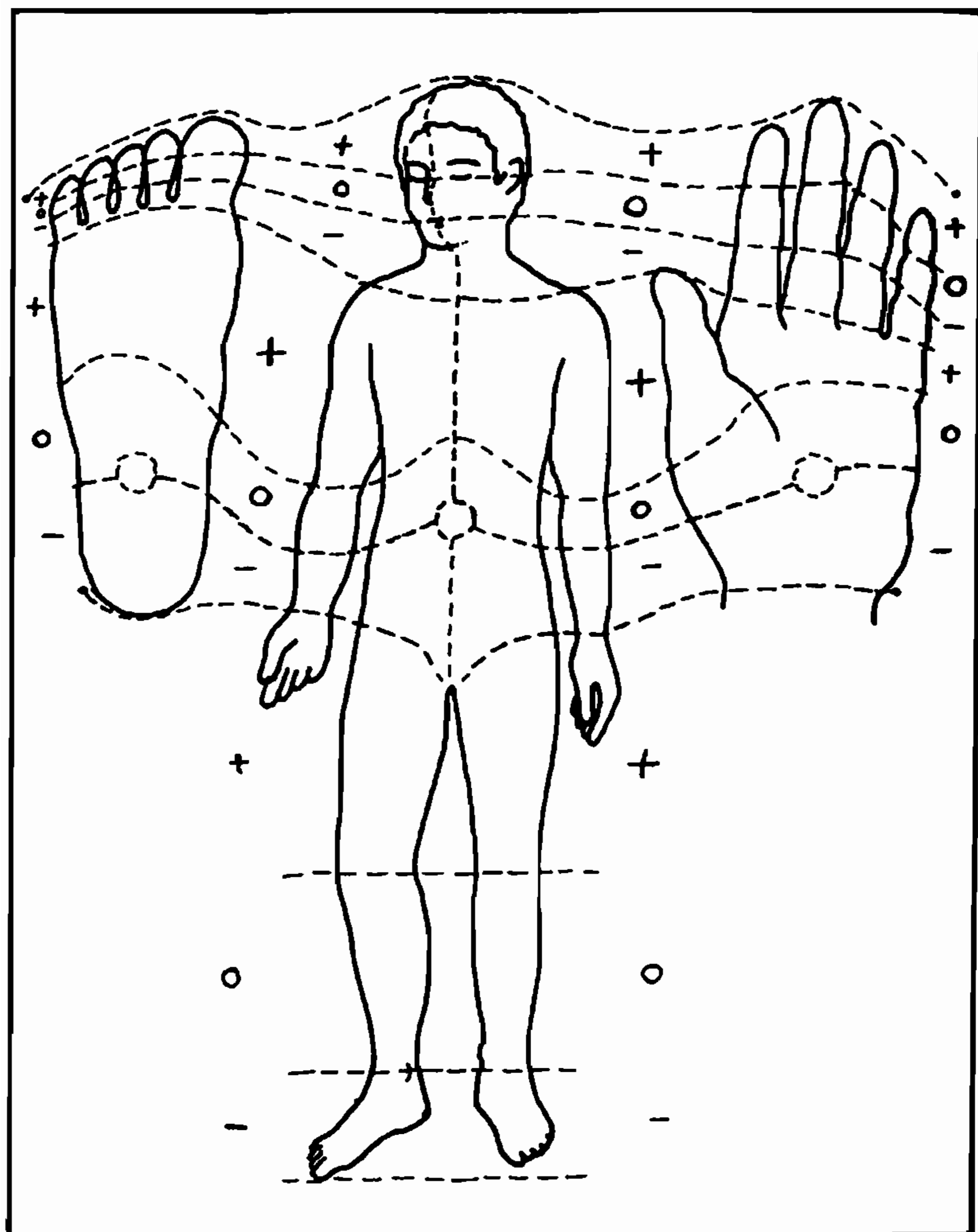
مورد نیاز برای ساختن یک بدن کامل است. در بعضی حسهای مرتبط، بازتاب پیچیده یک عملکرد موزون، مناطق ویژه کالبدشناسی را به هم پیوند می‌دهد. به نظر می‌رسد که بدن دارای یک شبکه ارتباطی هوشمند نامرئی است. این همان چیزی است که راندولف استون آن را «کالبدشناسی بی‌سیم»[1] می‌نامد. همان‌طور که در مورد مغناطیس برای بکارگیری آن احتیاج ندارید که چرا و چگونگی وجود آن را بدانید، در مورد نیروی حیات هم همین اصل صادق است. اجازه بدهید ببینیم که حرکات ویژه چطور می‌توانند بکار آیند.

بدن را می‌توان به بخشهای افقی حوزه بار الکتریکی مثبت (+) خنثی (o) و منفی (-) تقسیم کرد. حوزه‌های بار مثبت به‌طور هماهنگ، وضعیت حوزه‌های بار مثبت دیگر را منعکس می‌کنند. همین امر در مورد حوزه‌های بار خنثی و منفی هم صحت دارد. استعمال محرک فشار یا شناسایی نیروی حیات به حوزه‌های مثبت، منفی و خنثی، به‌طور هماهنگ، پیام حسی دریافت شده را به حوزه‌های بار مشابه دیگر منعکس می‌کند.

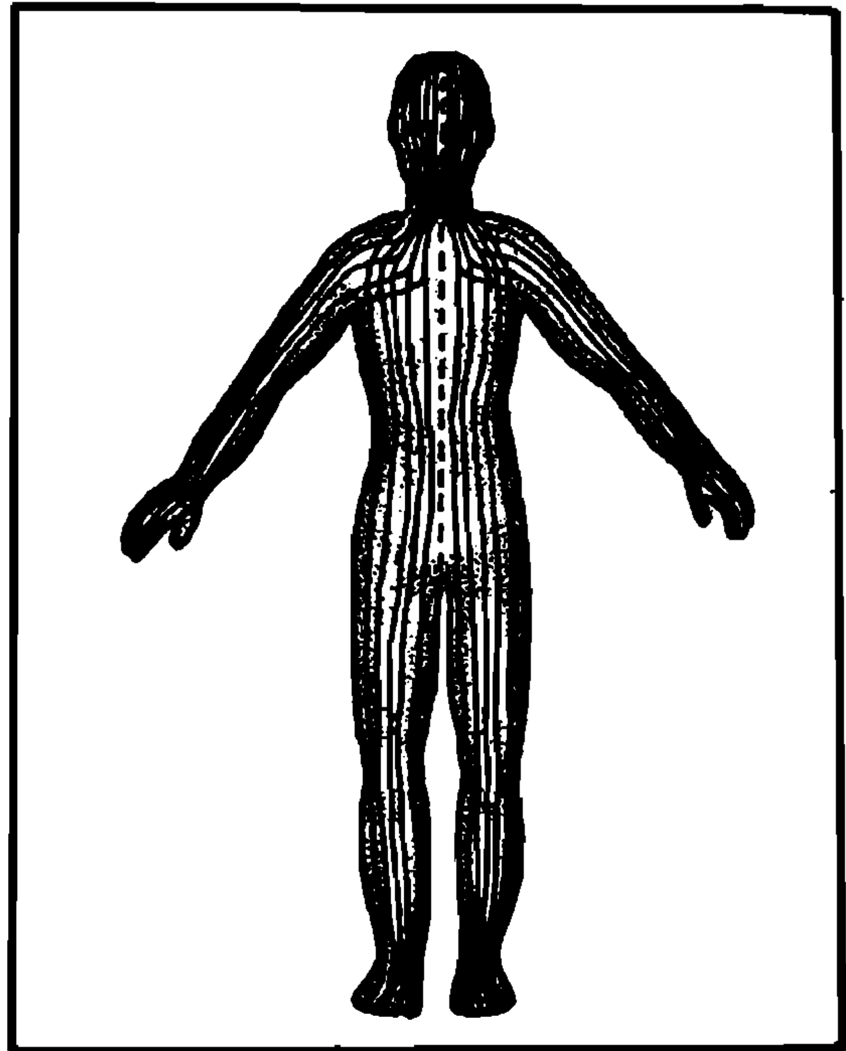
حوزه‌های افقی پولاریتی

هر بخش از بدن را می‌توان به حوزه‌های بار مثبت، خنثی، منفی تقسیم کرد. ناحیه‌ای از شانه‌ها به طرف بالای سر به حوزه‌های بار مثبت، خنثی و منفی تفکیک می‌شود. ناحیه‌ای از حفره لگن خاصره به طرف شانه‌ها و از کف پاها به طرف کفل را می‌توان به همان شیوه طبقه‌بندی کرد. کف دستها و کف پاها هم به همان شیوه به سه حوزه مجزا، تفکیک می‌شوند. براساس این نمودار، حوزه‌های بار مثبت به‌طور هماهنگ در حوزه‌های بار مثبت بخشهای دیگر منعکس می‌شوند. مشابه همین روند برای حوزه‌های بار خنثی و منفی هم صحت دارد.

1. Wireless Anatomy



نمودار حوزه پولاریتی



محور مرکزی بدن

محور مرکزی

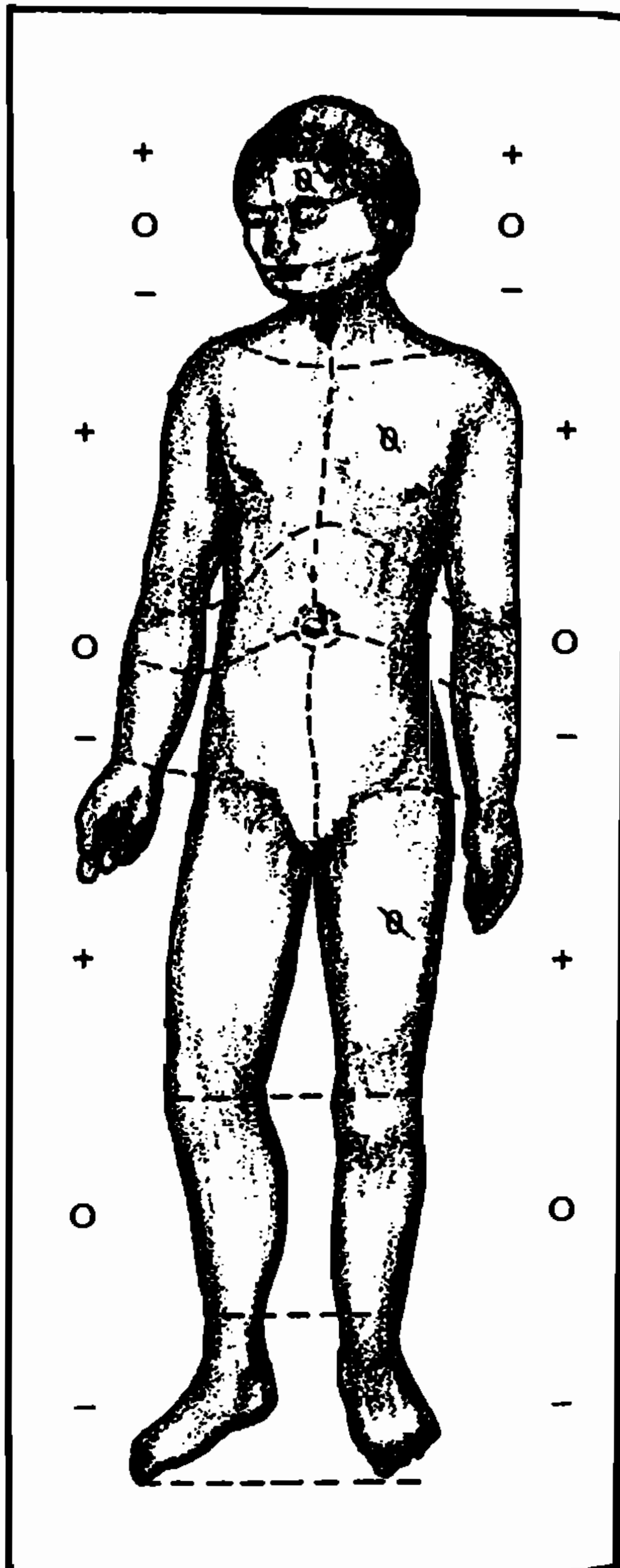
همچنین بدن را می‌توان به حالت عمودی تقسیم‌بندی کرد. می‌توانیم یک خط صاف از بینی به طرف ناف رسم کنیم و آن را خط مرکزی بدن بنامیم. در وضعیت ایستاده، انگشت بزرگ پاها به خط مرکز بدن نزدیک هستند، در حالی که انگشتان کوچک پا به طرف بیرون بدن هستند. انگشتان بزرگ پا به مناطقی که نزدیک به خط مرکزی بدن هستند بازتاب دارند و انگشتان کوچکتر به مناطقی که دورتر از خط مرکز بدن هستند، بازتاب دارند.

یافتن نقاط حساس ـ اصول آن

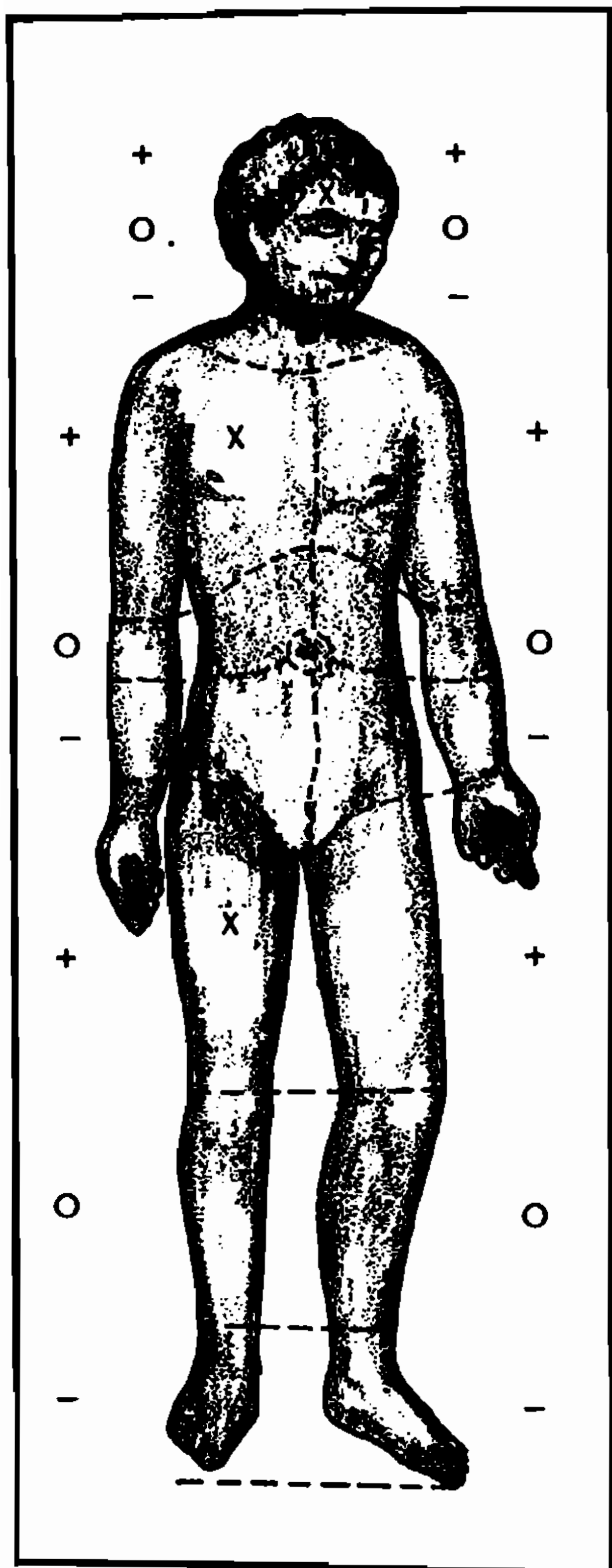
اصل اول: نقاط حساس را در مکانهای مرتبط با حوزه‌های بار مشابه می‌توان یافت. می‌توانید حوزه‌های افقی و عمودی را به منظور تدوین و تنظیم حرکات ویژه بکار ببرید. برای مثال، در حالی که پای دوستتان را ماساژ می‌دهید، یک نقطه حساس در جایی که علامت × (در تصویر) روی پا گذاشته شده است، پیدا می‌کنید. محل آن در بخش حوزه بار مثبت پا، دو سوم سمت بالا، نزدیک به خط مرکز بدن قرار دارد. حال به عرض سینه نگاه می‌کنیم جایی که آن هم بار مثبت دارد: دو سوم سمت بالا، نزدیک به خط مرکز بدن علامت × گذاشته شده است. اگر این محل را وارسی کنید یک نقطه حساس مشابه هم دقیقاً در همین محل پیدا خواهید کرد. به همین ترتیب نقطه حساس مشابهی در ناحیه سر ـ دست و کف پا، پیدا خواهید کرد. تمام نقاطی که علامت × دارند، نقاط حساس مشابه هستند.

اصل دوم: آن اصلی که در سمت چپ بدن صدق می‌کند، اغلب در سمت راست بدن هم صحت دارد. وقتی یک نقطه حساس در سمت چپ بدن پیدا می‌کنید به احتمال زیاد یک نقطه حساس دیگر مشابهاً در سمت راست بدن پیدا خواهید کرد. در تصویر نمودار حوزه‌های پولاریتی تمام مکانهایی که با علامت ϕ مشخص شده‌اند، مکانهای حساس مشابهی هستند که در سمت چپ بدن قرار دارند و در واقع انعکاس نقاط حساسی هستند که قبلاً در سمت راست بدن پیدا کرده بودیم.

اصل سوم: آنچه که برای ناحیه جلوی بدن صحیح است. اغلب برای پشت بدن هم صحت دارد. وقتی یک نقطه حساس در بخش جلوی بدن پیدا می‌کنید، به احتمال زیاد همان نقطه را در ناحیه پشت بدن هم پیدا خواهید کرد.



علامت «ϕ» نقاط حساس منعکس شده در سمت چپ بدن

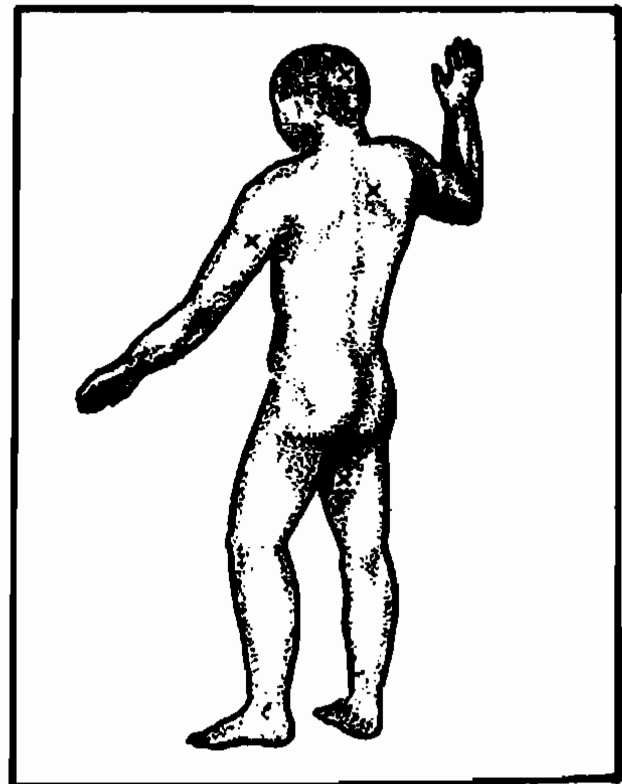


علامت «X» مکانهای مرتبط با نقاط حساس در حوزه بار مشابه

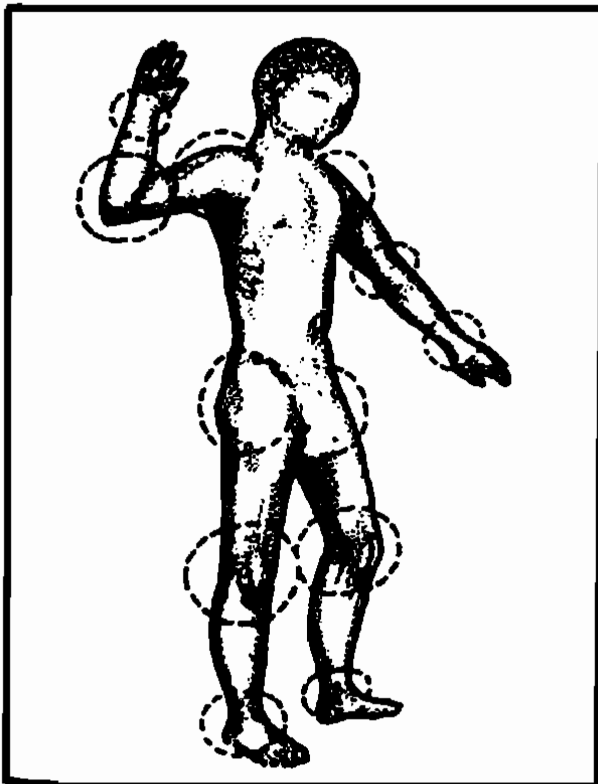
اصل چهارم: نقاط حساس اغلب در اطراف مفاصل اصلی و بزرگ بدن پیدا می‌شوند.

مفاصل بزرگ: گردن، زانوها، ران‌ها، مچ دست‌ها، آرنج‌ها، شانه‌ها.

نیروی حیات در مفاصل بزرگ به صورت متراکم درمی‌آید. اغلب می‌توان در اطراف این مفاصل نقاط حساس زیادی را پیدا کرد.



انعکاس نقاط حساس در پشت بدن



مفاصل بزرگ بدن

شناسایی نقاط حساس

اغلب نقاط حساس با عدم تعادل در بافتها، ماهیچه‌ها، استخوانها، اندامها، خون و لنف ارتباط دارند. با نگاهی به نمودار فیزیولوژیکی اندامها (صفحهٔ ۱۰۲)، می‌توانید مکان آنها را در بدن بیابید و به این طریق می‌توانید آنها را با نقاط حساس مربوطه، پیوند دهید. برای مثال: برای پیدا کردن جایی که کبد بازتاب دارد، به نمودار فیزیولوژی نگاه می‌کنید و می‌بینید که کبد در سمت راست بدن، درست بخش عقب پایین قفسه سینه قرار دارد. در ارتباط با محور مرکزی بدن، محل آن را مشخص می‌سازید و مکان آن را در انتهای حوزه بار مثبت سینه یادداشت می‌کنید. حال به نمودار کف پا نگاه کنید، بوضوح می‌بینید که چرا کبد به آن قسمت از کف پا بازتاب دارد. به این ترتیب می‌توانید نقاطی را که نیروی حیات در آن مسدود شده است، پیدا کنید.

البته هشدار می‌دهم، در صورتی که مجوز طبابت ندارید از تشخیص قطعی ناخوشی اجتناب کنید. در واقع شما اطلاعات کافی برای اینکه بخواهید اظهارنظر کنید ندارید. از این رو با تشخیص قطعی، ذهن شخص مورد نظرتان را نگران و آشفته نسازید.

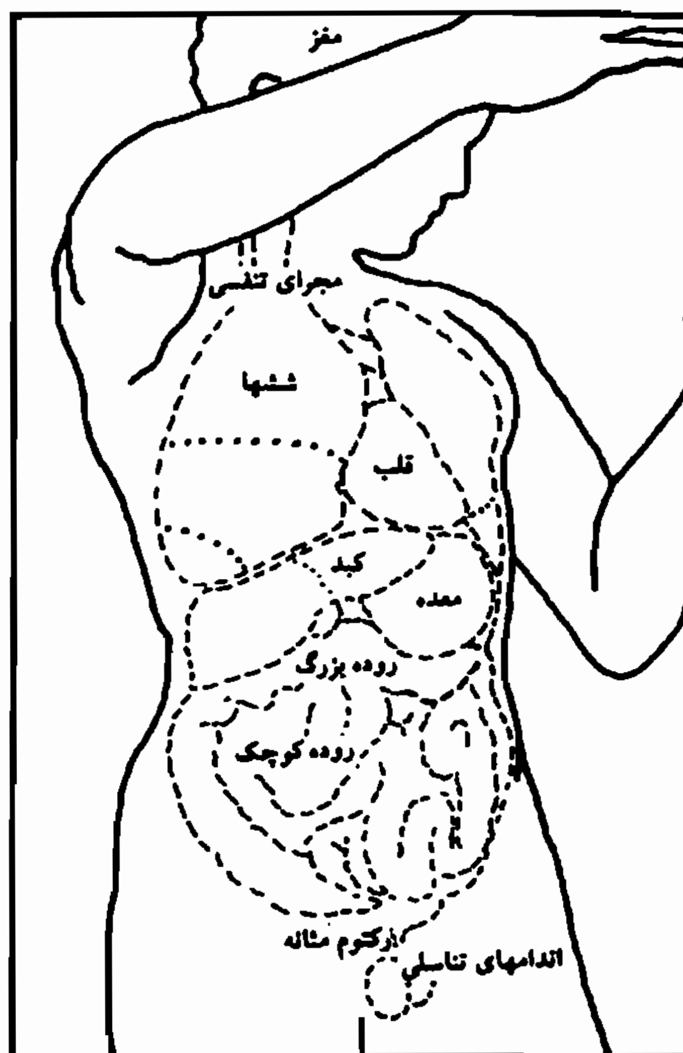
هنگامی که شخصی در شرایط ضعف بیماری قرار دارد، آسیب‌پذیری بیشتری دارد و شدیداً متأثر می‌شود. بنابراین اطلاعاتی که از این طریق بدست می‌آورید به شخص مورد نظر بازگو نکنید. در عوض او را تشویق کنید که به پزشک مراجعه کند[1].

---

۱. فراموش نکنید که شما در مراحل تحقیق و بررسی و آزمون و آموختن هستید. بنابراین در موارد مشکلات جدی، دوستانتان را تشویق کنید که حتماً به پزشک هم مراجعه کنند.



نقاط بازتابی خارج پاشنه پا



نمودار فیزیولوژی



نقاط بازتابی داخل پاشنه پا

اصول حرکات ویژه

لازم است این اصول کلیدی را برای زمانی که حرکات ویژه را انجام می‌دهید، به منظور پیدا کردن نقاط حساس روی یک یا دو طرف منطقه انسداد یافته و نیز برای قطبی کردن انرژی درون آن، به خاطر بسپارید.

در اینجا چگونگی اجرای کار آورده شده است:

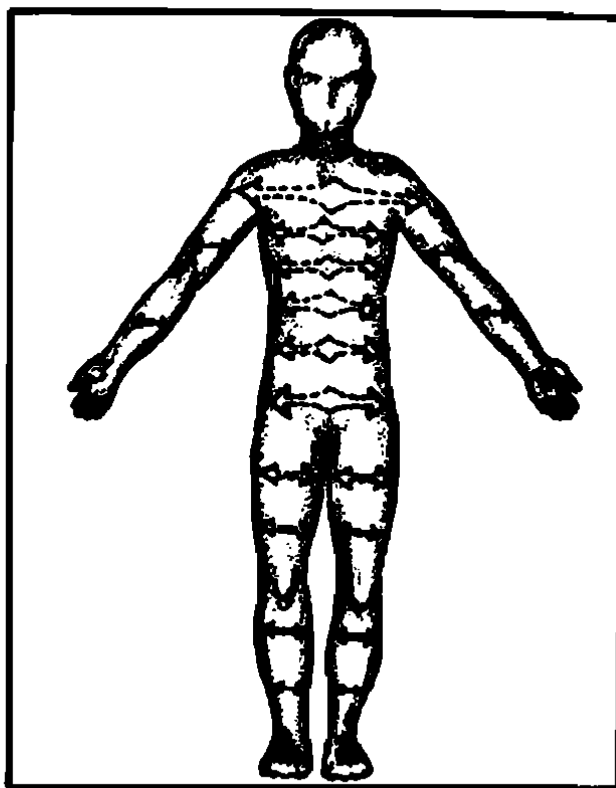
۱. تعیین جایی که نیروی حیات مسدود شده است.

ابتدا یک نقطه حساس در کف پا پیدا کنید، سپس به نمودار حوزه پولاریتی نگاه کنید و اندام یا ناحیهٔ عمومی بدن را که بازتاب آن نقطه است، پیدا کنید.

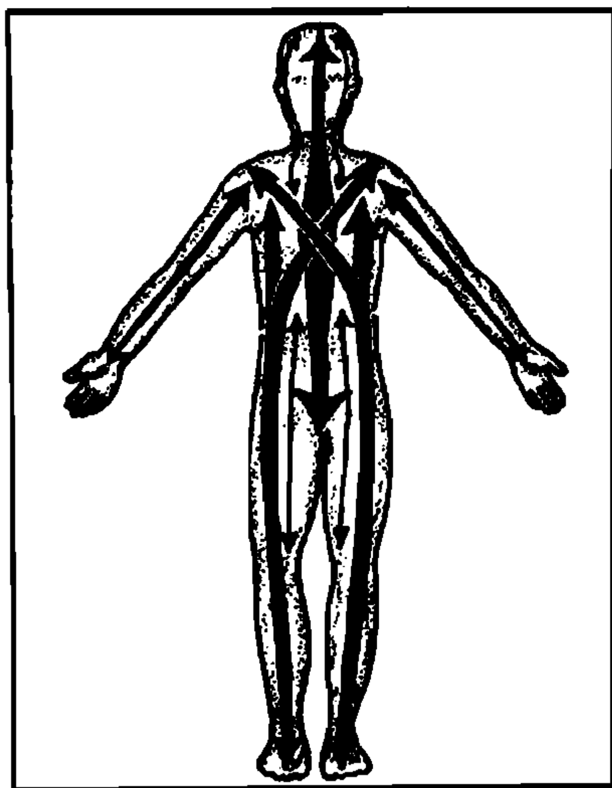
۲. طرح قطبی کردن انرژی در طول عمودی بدن، یا خطوط مورب نیرو:

اگر به بدن به عنوان یک آهنربا نگاه کنید، یک بار مثبت در بالا و یک بار منفی در انتها خواهید داشت. بیشترین تفاوت بارهای قطبی، بین سر و ته آن است. می‌توانید در طول خط مرکزی، به‌طور عمودی یا در عرض بدن، به‌طور مورب، با موفقیت، انرژی را قطبی کنید. اما جریان خطوط افقی، چندان مؤثر نیستند.

توجه: مناطقی که زخم است یا عفونی است، فشار ندهید. همین‌طور عضوهای شکسته را فشار ندهید. در این موارد می‌توانید به شخص مورد نظر، یک جلسهٔ پولاریتی عمومی بدهید. دوم اینکه، می‌توانید بدون لمس کردن آن مناطق، انرژی را از میان نقاط حساس انتقال دهید. سوم، اگر شخصی یک مچ دستش شکسته است، می‌توانید مچ دست دیگر را که صدمه ندیده است، عمیقاً ماساژ دهید، زیرا آنها به یکدیگر بازتاب دارند. همچنین به‌خاطر داشته باشید به اندامهای داخلی مانند روده بزرگ و کوچک، مثانه و غیره ... به‌طور عمیق فشار وارد نسازید. فقط بر روی بافتهای عضلانی و مناطقی که با استخوان مرتبط است، فشار بیاورید.



خطوط ضعیف نیرو



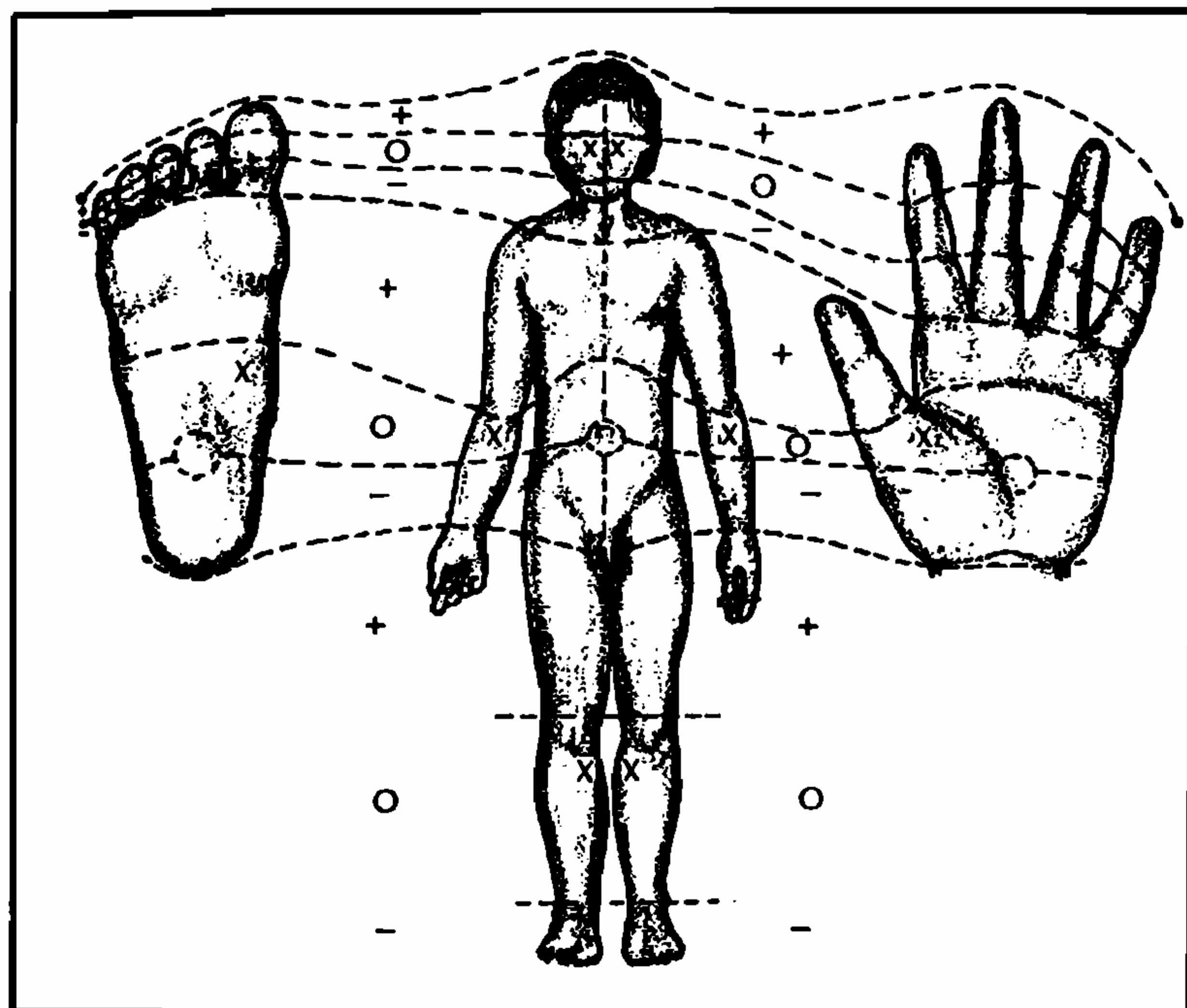
خطوط قوی نیرو

کاربرد اصول

اجازه بدهید ببینیم، چطور می‌توانیم تمام اصول حرکات ویژه را بکار ببریم.

۱. *شناسایی نقاط حساس با اندامهای مرتبط‌شان یا مناطق مختلف بدن:*

با ماساژ کف پاها شروع می‌کنیم. به هر نقطه حساس (دردناک) در کف پاها توجه کنید. هر جا که هستند، محل آن را یادداشت کنید و اینکه به کدام مناطق بازتاب دارند. به عنوان مثال، یک نقطه حساس در قسمت بالای حوزه خنثی، در یکی از کف پاها، پیدا می‌کنیم. سپس به نمودار نگاه می‌کنیم و می‌بینیم که این نقطه به ناحیه عرضی روده‌ها، بازتاب دارد.



نقاط حساس بازتابی ناحیه عرضی روده‌ها در مثال دوم

۲. شناسایی محل بازتاب نقاط حساس مرتبط:

نقاط حساس مرتبط در مثال ما در پای دیگر خواهد بود و در بخش ماهیچه ساق پا، قسمت بالای ناحیه خنثی، تقریباً نزدیک به استخوان زانو است. پس از آن، ممکن است بخواهید نقاط حساس مشابه دیگر در کف دست را پیدا کنید که در ناحیه حوزه خنثی، سمت بالای آن است. و همین‌طور، یک نقطه حساس مشابه در قسمت بالای حوزه خنثی بر روی بازو، پیدا خواهید کرد. آن را بر روی استخوان گونه‌ها و همین‌طور در پشت

شخص هم پیدا خواهید کرد. همهٔ این مناطق در داشتن نقاط حساس، مشابه هستند.

۳. *قطبی کردن نقاط حساس به منظور باز کردن انسداد نیروی حیات:*

در این مرحله باید برای انتقال انرژی میان نقاط حساس از خلاقیتتان استفاده کنید. در اینجا بعضی از امکانات مختلف آورده شده است:

● دست راستتان، نقطه بازتابی در پای چپ را نگه می‌دارد و دست چپتان، نقطه حساس بازتابی روده‌ای در دست راست شخص گیرنده را نگه می‌دارد. در این حرکت یک جریان ضربدری خوب، رخ می‌دهد که از درون پا و از میان پیچ و تاب داخلی روده‌ها عبور کرده، به سمت قسمت‌های بالایی شانه‌ها می‌رود و همین مسیر را به طرف دست پایین می‌رود.

سپس همین حرکت را در سمت دیگر شخص با دست و پای مخالف انجام بدهید. به منظور حفظ توازن نیروی حیات بر روی سمت راست و چپ بدن به‌طور برابر کار کنید.

● دست راستتان نقطه حساس بر کف پای چپ را نگه می‌دارد و دست چپتان نقطه حساس بر روی بازوی دست راست را نگه می‌دارد. این وضعیت به حرکت قبلی شبیه است و همان تأثیرات را در بخشهایی که گفته شد می‌گذارد. این وضعیت یک مرکز مهم بازتابی دیگر را باز می‌کند.

● نوع وضعیت دیگر برای شخصی است که بر روی شکم دراز کشیده است. با زانوی خم شده، به‌طوری که کف پا در هوا به سوی بالا قرار گیرد، دست راستتان نقطه حساسی را که در پای چپ یا پای راست هست، تحریک می‌کند، در حالی که دست چپتان بر روی نقطه حساس بازتابی زیر استخوان گونه کار می‌کند.

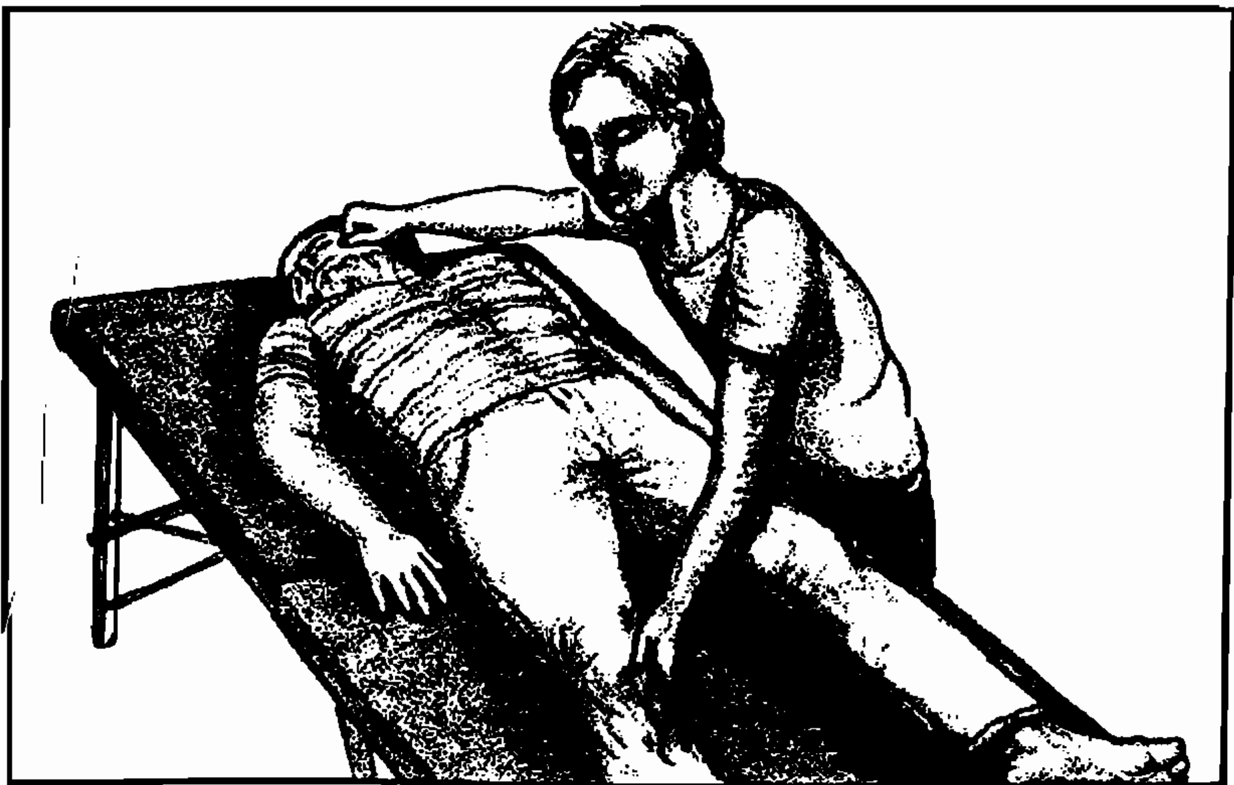
این مثال، نمونه‌ای از کار بر روی جریانهای طویل بدن است. به این دلیل به این گونه وضعیتها جریان طویل گفته می‌شود که فاصله‌های طولانی را در بدن طی می‌کنند. حرکات جریانهای کوتاه در مناطق کوچک سودمند

است، در حالی که حرکات جریانهای طویل، فواید عمومی بیشتری دارد.

بهتر است هنگام طراحی نوع وضعیت قطبی بدن از انواع حرکت جریانهای طویل و کوتاه توأم استفاده شود.

● در این مثال، دوستتان به پشت دراز کشیده است. دست چپتان را روی روده‌ها نگه دارید. (بدون فشار)، و با دست راستتان، محل نقاط حساس ماهیچه ساق پا را پیدا کنید و سپس آن را تحریک کنید. به اندازه‌ای بر روی ماهیچهٔ ساق پا فشار وارد سازید که دوستتان بتواند آن را تحمل کند.

(توجه: دست چپتان بر روی مرکز بدن قرار دارد، بنابراین دست راستتان آزاد است که بر روی هر دو پا به‌طور متناوب به قطبی کردن بپردازد).



قطبی کردن نقاط حساس بازتابی بر روی گونه و ماهیچه ساق پا

دست چپتان هیچ فشاری بر روی روده‌ها وارد نمی‌سازد، بنابراین قبل از آنکه با میدان انرژی شخص گیرنده مرتبط شوید، دستهایتان را به یکدیگر مالش دهید.

● در حالی که دست چپتان زیر زانوی پای راست قرار دارد نقاط حساس استخوان گونه چپ را با دست راستتان تحریک کنید. بعد از اتمام این کار، حتماً همین وضعیت را در سمت دیگر بدن شخص گیرنده، با دست مخالف انجام دهید. (به منظور حفظ تعادل در دو طرف بدن)

هر یک از نمونه انتقال انرژیهای مختلفی که توضیح داده شد بر مراکز بازتابی مهم روده‌ها، اثر می‌گذارد.

۴. انتقال انرژی میان نقاط حساس مراکز مختلف بدن:

در صورتی که چند نقطه حساس پیدا کردید که با اندامها یا مناطق متفاوت بدن مرتبط می‌شوند، می‌توانید هر دو نقطه نامرتبط را با یکدیگر کار کنید. می‌دانید که جریانهای انرژی از میان بخشهای مختلف بدن به آن محل که بیانگر بیشترین انسداد است، می‌روند. برای مثال، می‌توانید، نقطه بازتابی روده‌ای در ماهیچه ساق پا را با نقطه بازتابی ریه در سینه قطبی کنید.

ایده اصلی، کار کردن روی نقاط حساس و قطبی کردن انرژی از میان مکانهایی است که بیانگر بیشترین انسداد است.

خلاصه

هر لحظه که دستهای شما در حال قطبی کردن نیروی حیات از میان مناطق مسدود شده‌اند، مطمئن باشید که هر نوع وضعیتی که انتخاب یا طراحی کنید، بی‌فایده نخواهد بود.

راههای اصلی انتقال نیروی حیات در حرکات ویژه:

۱. یافتن و کار کردن بر روی نقاط بازتابی بالا و پایین مناطق مسدود شده.

۲. یافتن و کار کردن بر روی نقطه بازتابی، بالای منطقه مسدود شده،

در حالی که با دست دیگرتان، بدون بکار بردن فشار، مستقیماً به منطقه مسدود شده، انرژی نیروی حیات را منتقل می‌کنید.

۳. با یک دست یافتن و کار کردن بر روی نقطه بازتابی زیر منطقه مسدود شده، در حالی که دست دیگر مستقیماً انرژی را به منطقه مسدود شده منتقل می‌کند.

۴. کار کردن بر روی دو نقطه بازتابی به‌طور همزمان با هم که مستقیماً در مسیر انسداد نیستند.

۵. ترکیب کردن نقاط بازتابی نامرتبط که بر قسمت بالا و پایین مناطق مسدود شده هستند.

مراکز پویا

بدن انسان دارای مراکز اصلی است که توانایی دریافت بالایی از جریان نیروی حیات دارند. این مراکز را می‌توان در طول هر نقطه بازتابی حساس بکار برد.

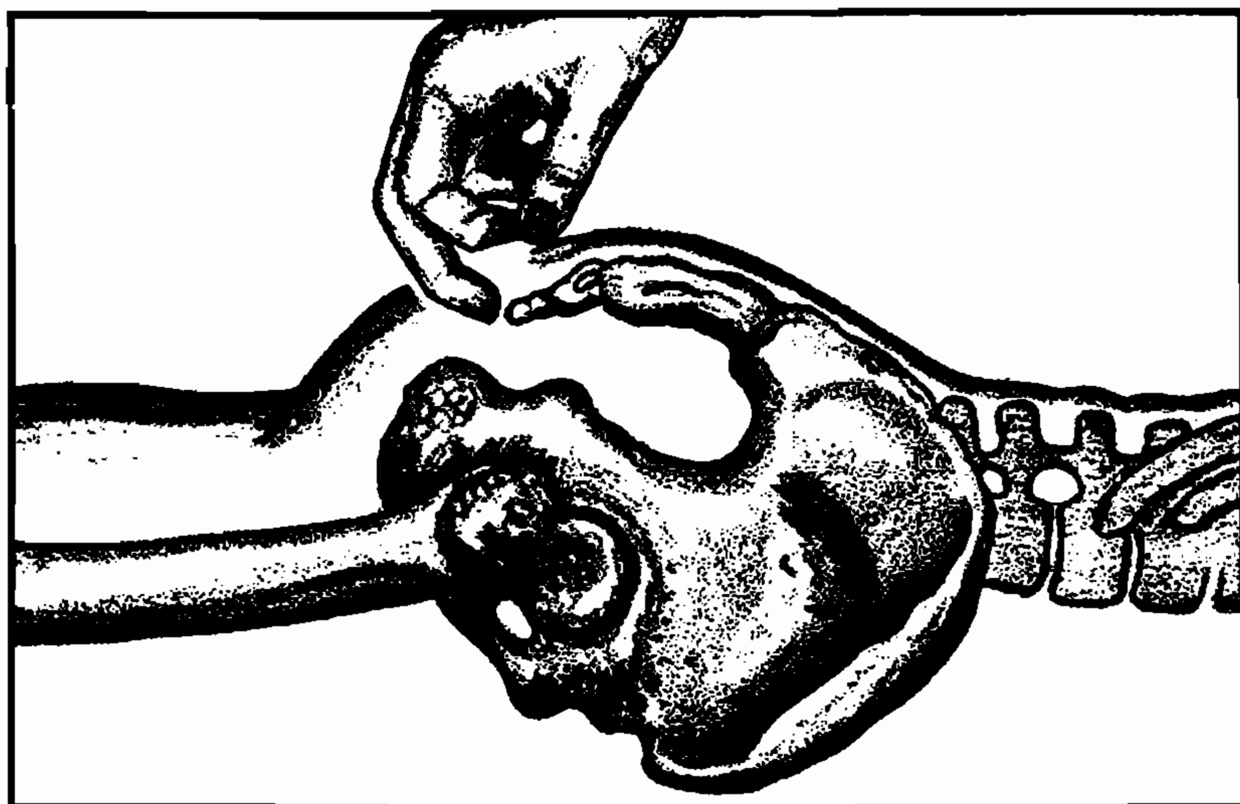
مراکز اصلی به قرار زیر هستند:

- سر استخوان دنبالچه
- ناف
- انتهای استخوان پس‌سر

سر استخوان دنبالچه

سر استخوان دنبالچه یکی از مهمترین مراکز پولاریتی است. باید بر ارزش آن بیش از حد تأکید کرد. محل آن در انتهای ستون مهره‌ها و نسبت به مهره‌های ستون فقرات، دارای بالاترین حد پولاریتی منفی است. می‌توانید انگشت وسط دست راستتان را در انتهای استخوان دنبالچه بگذارید و دست چپتان را به هر نقطه حساس دیگری بالاتر از سطح استخوان دنبالچه مرتبط سازید. این حرکت تأثیر فوق‌العاده‌ای برای بهبود مشکلات پشت، همین طور تأثیر

زیادی در راحتی و آسانی تولد بچه دارد و آرامش بخش فشار عصبی مربوط به بیماری است. در ضمن می‌تواند یک ضمیمه تکمیل‌کننده برای جلسات عمومی باشد.



انگشت وسط دست راست به روی سر استخوان دنبالچه

هر انگشت دستتان یک بار مخصوص به خودش دارد:

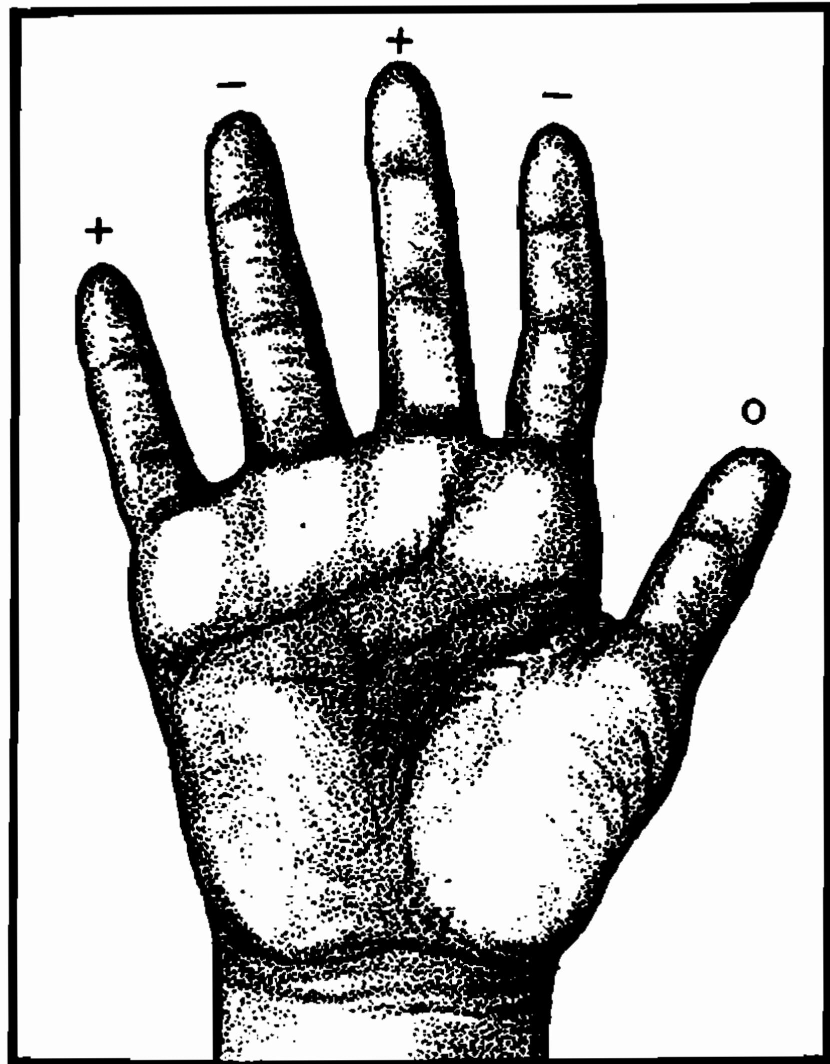
انگشت کوچک بار مثبت دارد.

انگشت حلقه بار منفی دارد.

انگشت وسط بار مثبت دارد.

انگشت اشاره بار منفی دارد.

انگشت شست بار خنثی دارد.



بارهای مختلف پولاریتی در انگشتان دست

می‌توانید حداکثر جریان بار مثبت را توسط یک حوزه منفی مانند سر استخوان دنبالچه به وسیله انگشت وسط دست راست بفرستید. همچنین، وقتی روی حداکثر حوزه بار مثبت مانند پیشانی کار می‌کنید، انگشت اشاره دست چپ را بکار ببرید.

این نقطه را (سر استخوان دنبالچه) بر روی افرادی که فشار خون بالا دارند یا آنهایی که مستعد بیماری صرع یا حمله هستند بکار نبرید.

در اینجا چند نمونه حرکات عمومی مفید آورده شده است که می‌توانید روی سر استخوان دنبالچه بکار ببرید:

وضعیت اول: دوستتان به پهلوی چپش قرار می‌گیرد. با سر انگشت وسط دست راست، سر استخوان دنبالچه را به نرمی ماساژ داده، تحریک می‌کنید. می‌توانید با دست راست به صورت موجدار و نرم ماساژ بدهید. دست چپتان در پشت گردن آرام می‌گیرد. سپس به آرامی بدن آن شخص را به حرکت جنبشی درآورید. از کف دستهایتان استفاده کنید. می‌توانید حرکت جنباندن را مدت طولانی ادامه بدهید و سپس متوقف شوید، دستهایتان را تا مدتی که نیروی حیات را حس کنید، در محل باقی بگذارید.

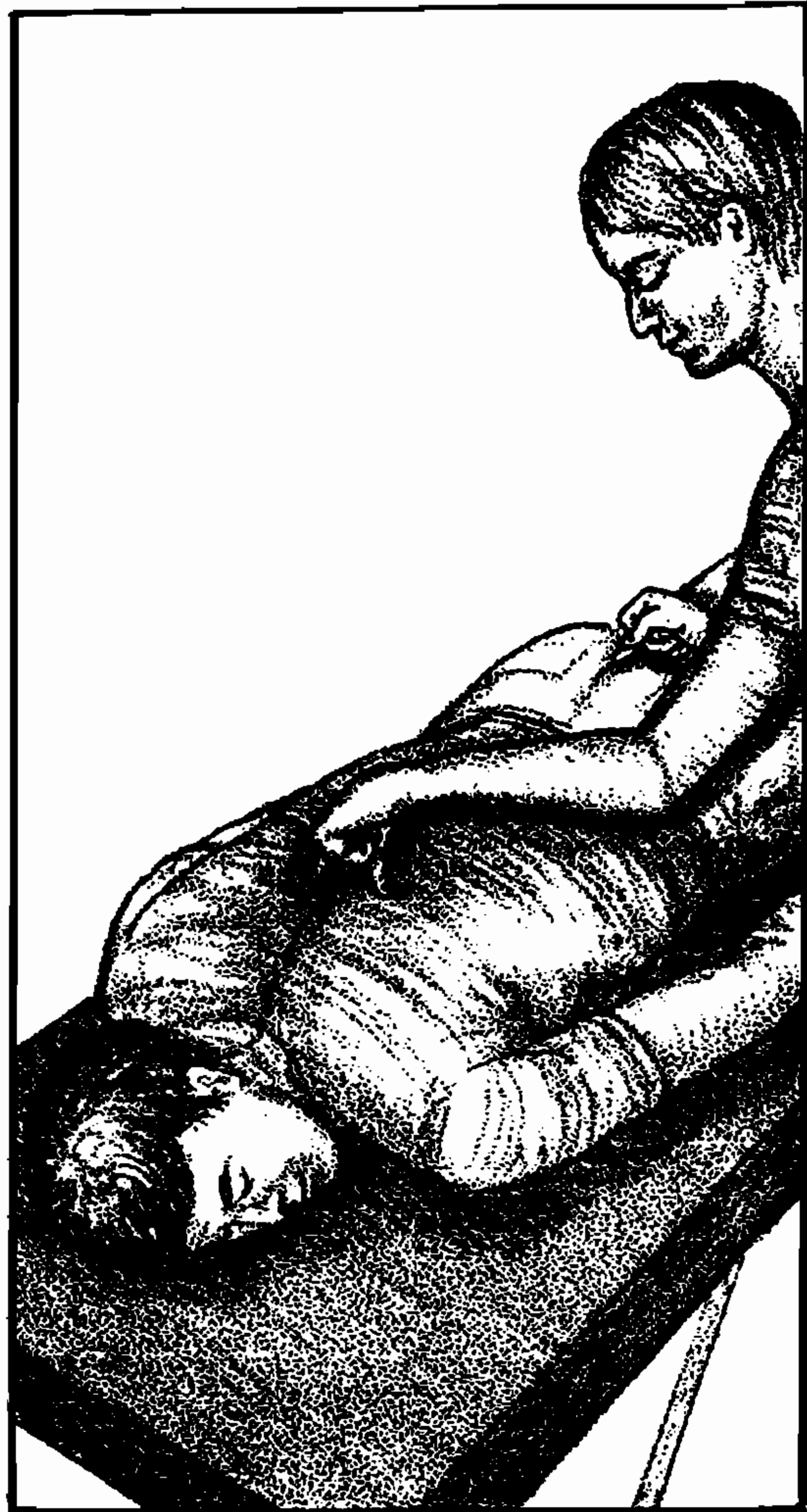
تشریح: این حرکت برای بهبود فشار عصبی در ستون فقرات فوق‌العاده عالی است و می‌تواند به عنوان قسمتی از جلسات عمومی بسیار مفید باشد. فراموش نکنید برای بهبود دردهای پشت، اغلب ۲۴ ساعت وقت لازم است، تا نتیجه کامل آشکار شود.

به منظور دست یافتن به سر نقطه استخوان دنبالچه، بهتر است شخصی که پولاریتی را دریافت می‌کند، از حداقل پوشش استفاده کند. بیشترین نتیجه از حرکت سر استخوان دنبالچه وقتی بدست می‌آید که انگشت وسط درست در سر استخوان دنبالچه قرار گیرد. چون استخوان دنبالچه نزدیک به مقعد است، بهتر است برای حفظ بهداشت انگشت را با پارچه‌ای پوشاند.

دردناکی این نقطه عادی است، بنابراین در آغاز فشار ملایم وارد سازید.

وضعیت دوم: دوستتان به روی شکم دراز کشیده است. انگشت وسط دست راست با سر استخوان دنبالچه مرتبط می‌شود. بگذارید دست راستتان در حداقل انقباض، بدون فشار باشد و بخشی از کفل‌ها را بپوشاند. در این حال دست چپتان نقاط بازتابی حساس در ناحیه پشت را تحریک ساخته، به جنبش درمی‌آورد.

تشریح: می‌توانید، به فاصله حدوداً هفت تا ۹ سانتیمتر در طرفین ستون فقرات، نقاط بازتابی حساس را پیدا کنید و به کمک انگشت شست و اشارهٔ دست چپ این نقاط را فشار دهید.



قطبی کردن نیروی حیات از میان ستون فقرات

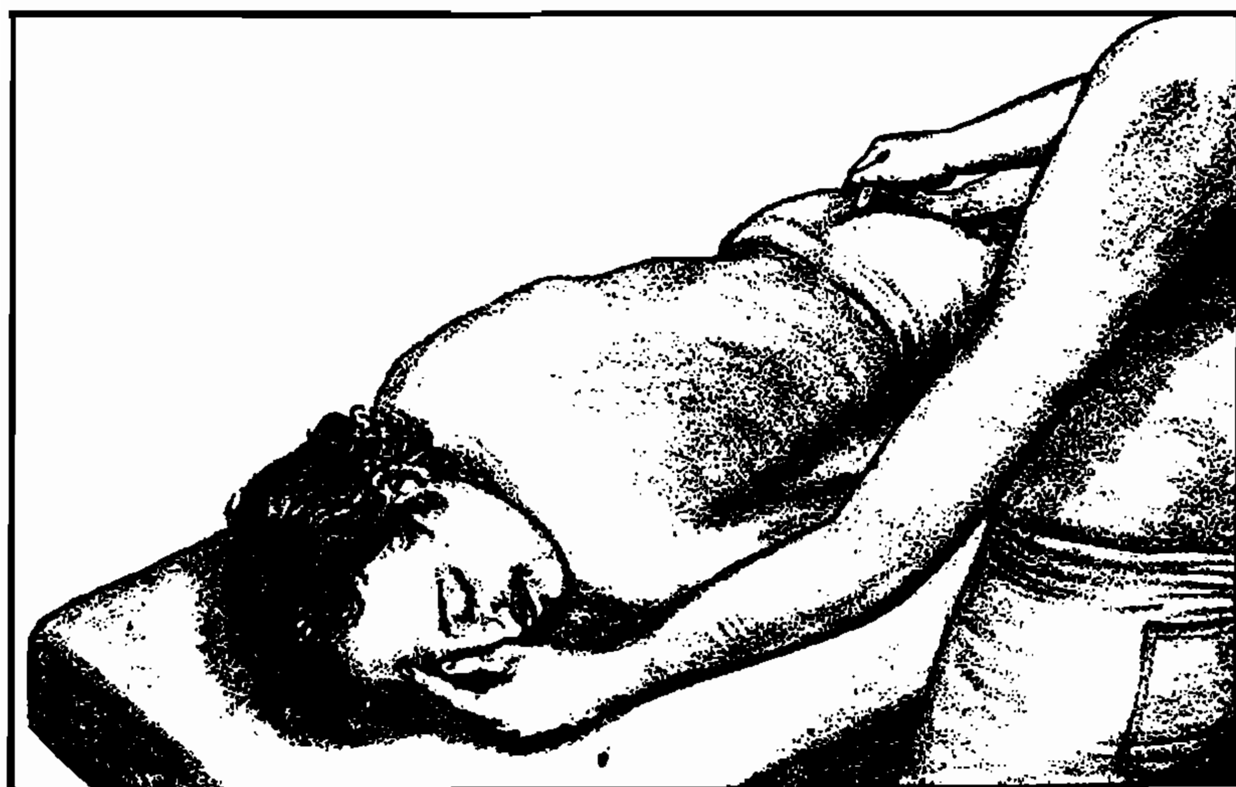
حرکات جنبشی را با یک ریتم موزون و نرم به‌همان طریقی که در دیگر حرکات جنبشی بود، انجام دهید. بعد از اتمام حرکات جنبشی،دستهایتان را تا مدتی که دگرگونی نیروی حیات را حس کنید، در محلی که بوده‌اند، آرام رها سازید.

این حرکت به بهبود دردهای عصبی پشت و تعادل اندامهای بازتابی مرتبط کمک می‌کند.

وضعیت سوم: انگشت وسط دست راستتان بر سر استخوان دنبالچه قرار می‌گیرد و با دست چپتان نقاط حساس اطراف برآمدگی لبهٔ استخوان پس‌سر را تحریک کنید. حرکات جنبشی با دست راست اختیاری است.

تشریح: در اینجا دو مرکز پویا را با همدیگر پیوند می‌دهیم که تأثیر فوق‌العاده قدرتمندی دارد. این حرکت برای متعادل ساختن نیروی حیات در طول ستون فقرات بسیار مناسب است، و همین‌طور برای تمام اندامهای بازتابی. هر حرکتی که انرژی از میان ستون فقرات فرستاده شود، مانند همین حرکت، برای تسکین دردهای پشت سودمند خواهد بود.

اگر می‌خواهید بدن را به حرکات جنبشی درآورید، فقط از کف دست راستتان استفاده کنید.



قطبی کردن انرژی میان مرکز پیشانی و سر استخوان دنبالچه

وضعیت چهارم: سمت چپ دوستتان که به روی شکم دراز کشیده است بایستید. صورت دوستتان به سمت چپ باشد. با انگشت وسط دست راست سر استخوان دنبالچه را لمس کنید. انگشت اشاره دست چپ به فاصله سه سانتیمتر دور از سطح مرکز پیشانی، در ارتباط با انرژی قرار می‌گیرد.

تشریح: در حالی که انگشت اشاره دست چپ به فاصلهٔ ۳ سانتیمتر دور از پوست پیشانی قرار دارد، با انگشت شست همان دست پایهٔ انگشت اشاره را حمایت کنید. سه انگشت دیگر به حالت نیمه مشت، خم هستند. وضعیت این دست قدرت انتقال انرژی را بوجود می‌آورد.

مرکز ناف

ناف یکی از مراکز باارزش و منحصر به فرد است، زیرا می‌توانید آن را به تمام نقاط حساس یا به مراکز کلیدی دیگر بدن مرتبط ساخته، قطبی کنید. به خاطر داشته باشید، برای تأثیر بر هر اندام خاصی یا هر ناحیه‌ای از بدن، تمام آنچه که لازم است، فرستادن انرژی از میان آن قسمت از بدن است. ناف مرکز تنه و دریافت کننده‌ای قوی از جریان نیروی حیات است.

در اینجا چند نمونه حرکات عمومی با استفاده از مرکز ناف، بیان می‌شود:

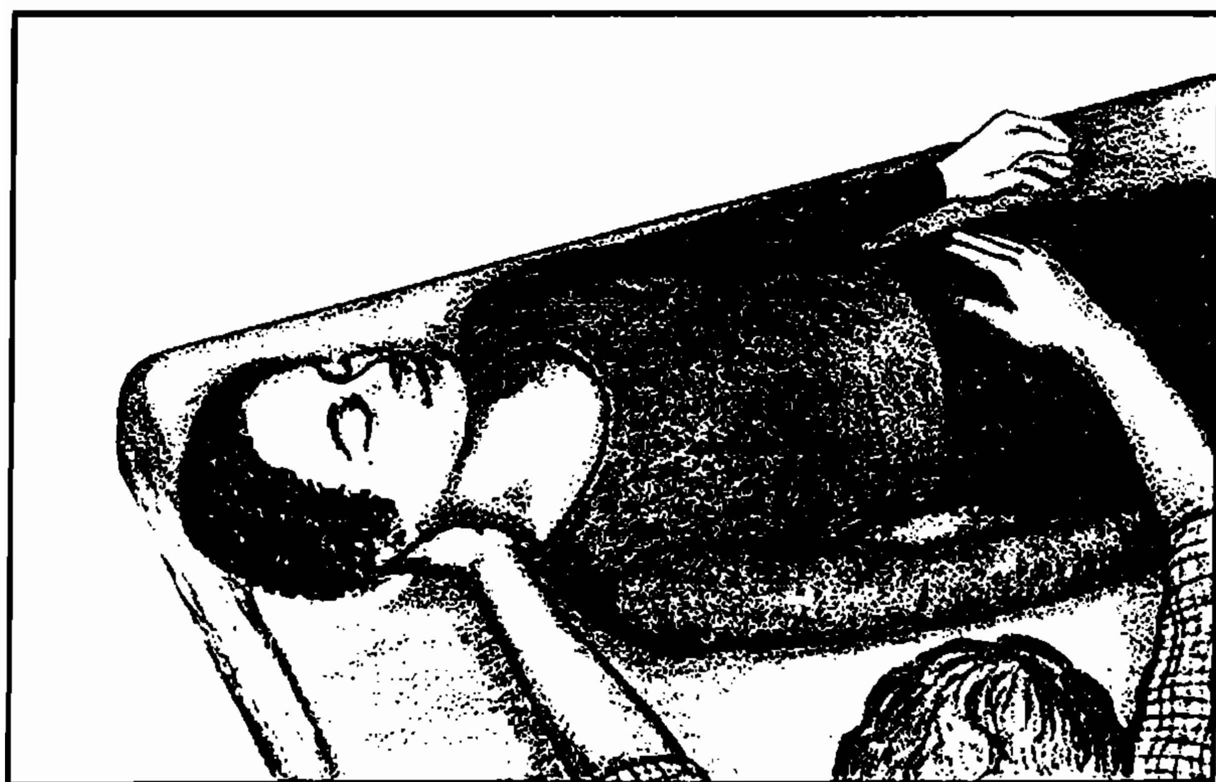
وضعیت اول: شخص به پشت دراز کشیده است. در حالی که زانوهایش خم هستند و کف پاهایش به یکدیگر چسبیده و به روی زمین قرار دارند. دست راستتان انگشتان بزرگ هر دو پا را نگه می‌دارد در حالی که دست چپ بر روی مرکز ناف آرام قرار می‌گیرد.

تشریح: این حرکت جریانی از انرژی قوی را به مرکز بدن می‌فرستد و برای هر اختلالی که در قسمت پایینی مرکز لگنی بوجود آمده است، مفید خواهد بود. این وضعیت را تا زمانی که دگرگونی انرژی قوی را در دستهایتان حس کنید، نگه دارید.

وضعیت دوم: دست راستتان را برای فشار بر روی قسمت داخلی یا

خارجی پاشنه پای راست یا چپ بکار ببرید. دست چپتان آرام بر روی مرکز ناف قرار می‌گیرد.

تشریح: این حرکت برای بهبود اختلالات بخش پایینی لگنی عالی است. وضعیت بدنتان را نسبت به دوستتان در شرایطی قرار بدهید که دست راستتان در وضعیت راحتی باشد.



وضعیت مرکز ناف و پشت گردن

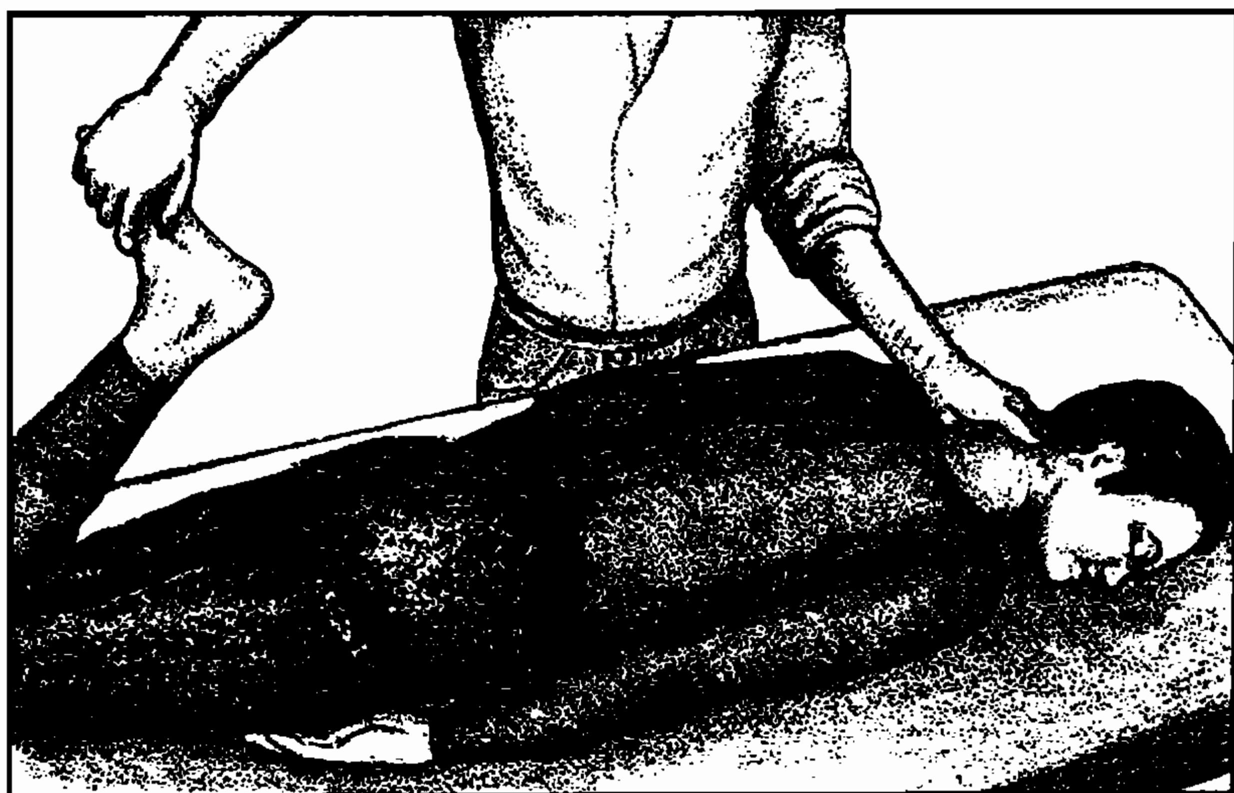
وضعیت سوم: دستهایتان را به هم بمالید و دست راستتان را بر روی مرکز ناف قرار بدهید، به‌طوری که شست بر روی ناف رها شود (هیچ فشاری بکار نبرید). دست چپتان را زیر گردن قرار بدهید.

تشریح: این حرکتی بسیار راحت و آرامش‌بخش، همراه با فایده‌های عمومی برای تمام اندامهایی است که ما بین دستهای انتقال‌دهنده قرار گرفته‌اند.

وضعیت چهارم: شخص دریافت‌کننده بر روی پهلوی چپش دراز می‌کشد. انگشت وسط دست راستتان را بر روی استخوان دنبالچه بگذارید و دست چپتان را به آرامی بر روی سطح «مرکز ناف»، بدون فشار قرار دهید.
تشریح: این حرکت مخصوصاً برای ناحیه لگنی، از جایی که نیروی حیات انتقال می‌یابد، مفید است. این وضعیت همچنین برای زنان حامله یا زنانی که درد زایمان دارند فوق‌العاده سودمند است و به همان نسبت هم برای افرادی با مشکلات ادراری یا دیگر ناراحتی‌های لگنی خوب است.

انتهای استخوان پس‌سر

انتهای استخوان پس سر در ناحیه بالای ستون مهره‌ها، دارای قدرت بار مثبت است. می‌توانید این نقطه مرتبط‌کننده را برای آرامش‌بخشی ناحیه ستون فقرات و اندامهای مختلف بدن بکار ببرید. می‌توانید این مرکز را با دیگر نقاط حساسی که در قسمت‌های دیگر بدن می‌یابید، مرتبط سازید.
وضعیت اول: دوستتان به پشت دراز کشیده است. دستهایتان را به هم بمالید و دست چپتان را روی انتهای استخوان پس‌سر، در پشت گردن، قرار دهید. با دست راستتان حرکت جنبش شکم را انجام دهید.
تشریح: این حرکت برای دستگاه گوارشی و دستگاه تنفسی و به همان اندازه برای قلب و بخشهای بالایی پشت و نیز تمام اندامهایی که مابین دستهای شما قرار می‌گیرند فایده کلی دارد.
وضعیت دوم: دوستتان بر روی شکم قرار گرفته است، به آرامی دست چپتان را در عرض انتهای استخوان پس‌سر قرار بدهید و با دست راستتان هر نقطه حساسی را که در پاها پیدا می‌کنید تحریک کنید: نرمه ساق پا، ساق پا، پشت یا اطراف مفاصل بزرگ بدن.
تشریح: راههای ممکن زیادی برای انتقال انرژی در یک روش پولاریتی وجود دارد. وقتی هر نقطه حساسی قطبی می‌شود، به مقدار زیادی از انسداد



ایجاد جریان کار طویل بین پا و استخوان پس‌سر

انرژی درون سیستمی رها می‌شود. انرژی قطبی شده جایی می‌رود که مورد نیاز است و هر آنچه را که لازم باشد، انجام می‌دهد. آنچه که شما باید انجام دهید، رها ساختن نیروی حیات است.

وضعیت سوم: دوستتان به روی شکم دراز کشیده است. دست چپتان را روی استخوان پس‌سر بگذارید و با دست راستتان نقطه حساسی را روی کفل‌ها پیدا کنید.

تشریح: در طرفین اندامهای تناسلی یک برآمدگی استخوانی است که پایه استخوان شرمگاه است، و اغلب چند نقطه حساس در طول این برآمدگی احساس می‌شود. توجه کنید با تاندون بزرگ بالای استخوان شرمگاه اشتباه نکنید. ممکن است برایتان راحت‌تر باشد که دوستتان به پشت دراز کشیده

باشد. این حرکت بسیار قدرتمند است، زیرا در فضایی مابین حوزه جریان قوی مثبت و حوزه جریان قوی منفی بدن بکار می‌رود.

مرور حرکات ویژه:

۱. یافتن مکان نقاط احساس.
۲. یافتن مکانهای بازتابی مربوط به نقاط حساس مورد نظر.
۳. کار بر روی نقاط حساس اصلی.
۴. تقارن و تعادل دادن به آنها با جریان عمودی یا جریان مورب.
۵. فرستادن انرژی از میان آن اندامها و مناطقی که بر روی اکثر انسدادها بازتاب دارند.
۶. بکار بردن مراکز پویا و اتصال آنها با نقاط حساس ویژه.
۷. پایان پولاریتی با حرکات پایانی جلسات عمومی فرد به فرد ـ بکار بردن خلاقیت و احساس رهایی برای انتقال انرژی.
۸. نوشیدن یک لیوان چای یا آب میوه یا آب بعد از جلسات سنگین برای شخص گیرنده.

به خاطر داشته باشید، یک سلسله جلسات توأم، بسیار با ارزشتر از جلسات گهگاهی است. نیروی حیات در شرایط طبیعی خودش، در مسیر جاده تعریف شده‌اش، جریان دارد. همهٔ آنچه که شما باید انجام دهید، این است که بگذارید انرژی از میان مناطقی که بیانگر بیشترین انسداد است، حرکت کند و نیروی حیات خود روند درمان را انجام می‌دهد.

عشق بهترین درمانگر است

قرنهاست که همه می‌گویند:
عشق بهترین درمانگر است.
عشق، قدرت نیروی حیات است.
اگر جریان عشق مسدود شود،
نیروی حیات نیز مسدود می‌گردد.
و بدن آن را منعکس می‌کند.
ما احتیاج نداریم با کوشش زیاد، عشق را خلق کنیم.
عشق حقیقت فطری ما و هستی است.



۴

دایرهٔ پولاریتی

دایره پولاریتی شکل توسعه یافته و جدید سیستم پولاریتی است. مزیت آن در بکار بردن تکنیک لمس غیرجسمانی بدون استفاده از فشار است که دردی ایجاد نمی‌کند و به همین دلیل، بچه‌ها از دایره پولاریتی لذت می‌برند. و آموختن آن چنان ساده است که بچه‌های شش ساله هم می‌توانند بخوبی آن را به‌طور کامل در چند دقیقه بیاموزند. در دوره نقاهت، دایره پولاریتی بسیار قدرت بخش است. یا در هر زمان دیگر، حتی بیشتر از پولاریتی جلسات فرد به فرد قدرتمند است.

دایره پولاریتی از یک گروه شش نفره، در یک مدار انتقال جریان انرژی عشق به نفر هفتم شکل می‌گیرد. شخصی که پولاریتی را دریافت می‌کند در مرکز دایره به پشت دراز می‌کشد و احتیاجی نیست تا کاری انجام دهد، جز اینکه در رهایی و آرامش چند نفس عمیق بگیرد و مشتاق دریافت افزایش حس خوب شدن، باشد.

برای راحتی افراد بهتر است تخت ماساژ داشته باشید، اما می‌توانید بر روی زمین هم آن را انجام دهید.

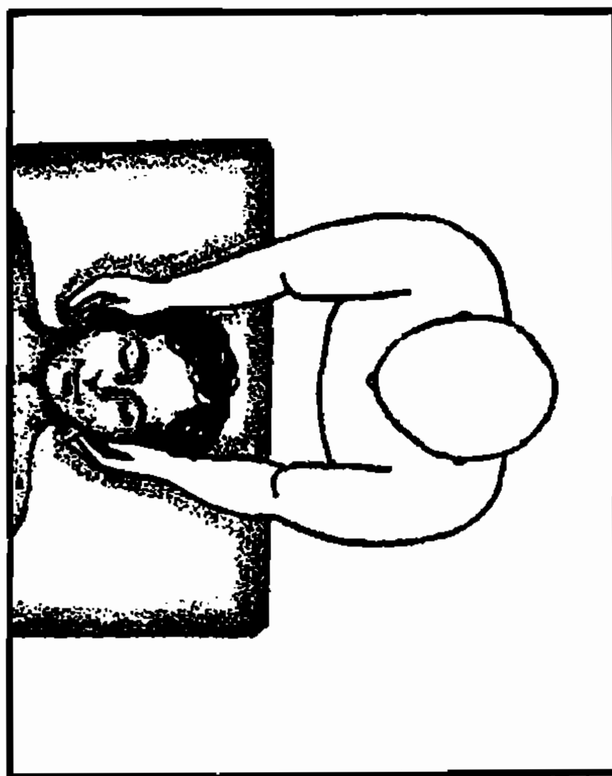


آوای سانسکریت (OM) «اُم» هزاران سال است که در هند شناخته شده و بکار می‌رود. این آوا با هارمونی نافع، دارای تموج و تأثیر آرام‌بخشی است. در زمانی که دایره پولاریتی را انجام می‌دهید، اگر افراد آوای «اُم» را تکرار کنند، بسیار مفید خواهد بود. بدین نحو که صدای «اُ» طولانی و کشیده تلفظ شود و صدای «م» کوتاه تلفظ شود (اُاُاُاُاُاُ م). اگر افراد بتوانند در خواندن آوا هماهنگی ایجاد کنند و باهم همزمان شوند، تأثیر آن بسیار قویتر می‌گردد. و شخص دریافت‌کننده پولاریتی تنها کافی است، در آرامش گوش بسپارد.

وضعیتهای دایره پولاریتی

نفر اول بدون فشار سر را میان دستهایش در وضعیت گهواره نگه می‌دارد. بهترین حالت آن است که کاملاً شخص لمس نشود. باید دستها در حالت آرامش، بدون انقباض اضافی باشد. انگشت اشاره و وسط زیر گردن در طرفین آن قرار می‌گیرند، در حالی که شست کنار گوش تکیه داده است.

نفر دوم: در سمت راست شخص گیرنده قرار می‌گیرد، دست چپ روی پیشانی و دست راست بر روی انتهای قفسه سینه در مرکز بدن ـ بدون فشار قرار می‌گیرد.



وضعیت اول



وضعیت دوم

نفر سوم: در سمت راست شخص قرار می‌گیرد. دست راست بر روی سمت چپ استخوان لگن و دست چپ روی شانه راست تکیه می‌دهد.

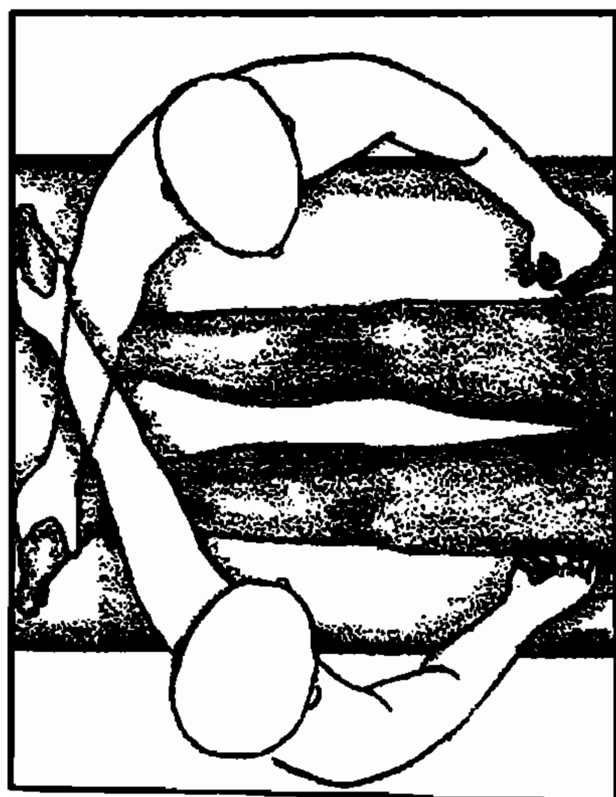
نفر چهارم: در سمت چپ شخص قرار می‌گیرد. دست چپ روی سمت راست استخوان لگن و دست راست روی شانه چپ تکیه می‌دهد.

نفر پنجم: در سمت راست شخص قرار می‌گیرد. دست راست کف پای چپ و دست چپ، دست راست شخص را نگه می‌دارد.

نفر ششم: در سمت چپ شخص قرار می‌گیرد. دست چپ کف پای راست و دست راست، دست چپ شخص را می‌گیرد.



وضعیت سه و چهار



وضعیت پنج و شش



تصویر کامل دایره پولاریتی

روند دایرهٔ پولاریتی

۱. به شخص گیرنده بگویید که در آرامش و رهایی پولاریتی را دریافت کند. راهنمایی‌اش کنید که دوازده بار نفس عمیق بگیرد و با هر نفس خودش را آرامتر و رهاتر سازد.

۲. هنگامی که می‌خواهید پولاریتی بدهید، مهم است که افراد حدود نیم دقیقه دستهایشان را بهم بمالند. آن گاه هر دو نفری که مقابل هم قرار گرفته‌اند، کف دستهایشان را به فاصله پنج سانتیمتر مقابل کف دستهای یکدیگر قرار دهند. هنگامی که انرژی قوی را احساس کردند، وضعیت مناسب انجام کار حاصل شده است.

۳. هر کس در وضعیت تعیین شده‌اش قرار می‌گیرد و دستهایش را در محل گفته شده می‌گذارد. فقط یک لمس ملایم بدون فشار کافی است.

۴. آن دو نفری که می‌خواهند در وضعیت ۳ و ۴، حرکات جنبشی استخوان لگن را انجام بدهند، می‌بایست به‌طور هماهنگ و موزون حرکات را با یکدیگر یکنواخت کنند و به صورت هموار و نرم تکان دهند. توجه کنید شانه‌ها را به جنبش در نیاورید.

۵. آوای «اُم» را برای فرستادن احساس عشقتان به خاطر داشته باشید. می‌توانید حرکات جُنبشی را از ۵ تا ۱۵ دقیقه ادامه بدهید. جلسه طولانیتر اغلب بهتر است. بنابراین به دریافت درونی خودتان به عنوان راهنمای تعیین مدت زمان کار اطمینان کنید.

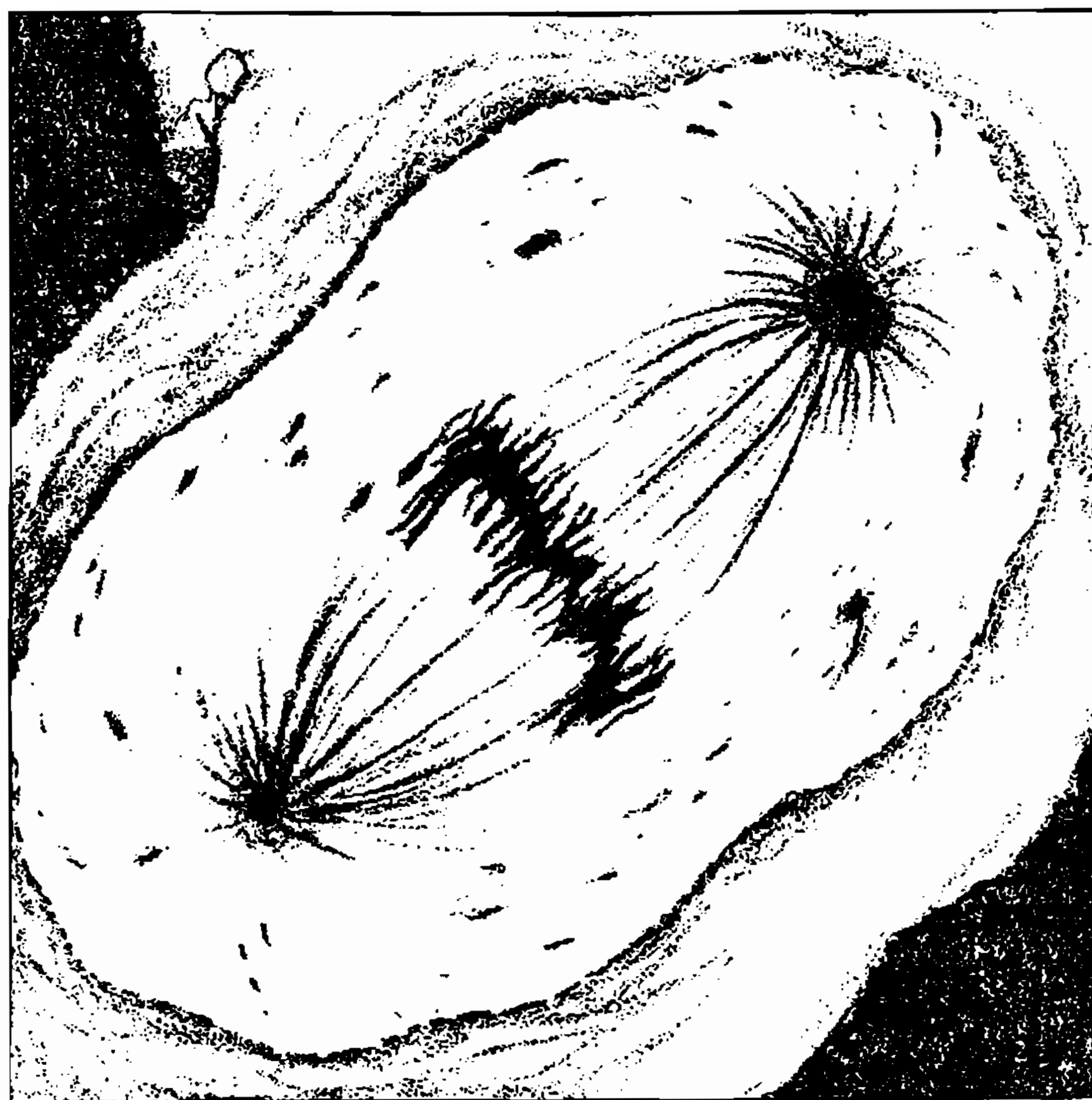
۶. سپس آوای «اُم» را قطع می‌کنید، همین‌طور حرکات جنبشی لگن را و هر کس در وضعیت خودش در آرامش و سکوت باقی می‌ماند. و به فرستادن حس محبت و عشق ادامه می‌دهید. در این زمان هجوم انرژی در سرتاسر بدن شخص گیرندهٔ پولاریتی شکل می‌گیرد، در حالی که آنهایی که دهندهٔ پولاریتی بوده‌اند، انرژی جاری را میان دستهایشان حس می‌کنند. تا هنگامی که انرژی به صورت قوی حس می‌شود در وضعیت باقی می‌مانید. هنگامی

که دیگر انرژی نیروی حیات حس نمی‌شود، نشان می‌دهد که انرژی کار خودش را انجام داده است و هرکس می‌تواند طبق روش زیر به‌طور هماهنگ از وضعیت خارج شود.

۷. حال دستهایتان را به آرامی از روی شخص گیرنده برمی‌دارید و آنها را به فاصله ۲/۵ تا ۱۴ سانتیمتر از سطح بدن شخص دور نگه می‌دارید. در این حالت می‌توانید با انرژی قویتری در فضای اطراف بدن آن شخص مرتبط شوید. دستهایتان را تا مدتی که انرژی پراکنده شود در این حالت نگه دارید.

۸. حال دستهایتان را از وضعیت دوم هم خارج کنید. اجازه دهید شخص گیرنده تا مدتی که دوست دارد به استراحت بپردازد. آن گاه افراد گروه دستهایشان را تکان می‌دهند، مثل آن که آب را از دستهایشان می‌تکانند. سپس دستها را با آب سرد بشویید. به این ترتیب انرژی ایستا بکلی برطرف می‌شود. ممکن است انرژی ایستا را مانند یک سنگینی و تورم در دستهایتان حس کنید.

۹. به شخصی که پولاریتی دریافت کرده است، یک لیوان بزرگ آب میوه یا چای بدهید.



یکپارچگی طبیعت

تا وقتی که آدمی یک برگ علف را تکثیر می‌کند، طبیعت می‌تواند بر به اصطلاح معرفت علمی لبخند بزند.

درمانهای ناشی از مواد شیمیایی هرگز نمی‌توانند با محصولات طبیعت برابری کنند؛

یاختهٔ زندهٔ گیاهان، یعنی ثمر غایی پرتوهای خورشید، مام جملهٔ حیات به شمار می‌آید.

توماس ادیسون

۵

درمان طبیعی با نیروی حیات

سلول

همه ذرات حیات از سلول ساخته شده است. ادگار کایس[1] در کتابش به نام رژیم و سلامتی می‌نویسد: «هر سلول جریان خون، هر گلبول، یک هستی کامل در خودش دارد.» بدن انسان شامل بیش از صد تریلیون سلول است. هر سلول به‌طور تقریبی دارای ۱۰۰ هزار ژن مختلف است. این ژن‌ها از زنجیر مارپیچی طویلی از DNA ساخته شده‌اند که شامل کدهای ژنتیکالی برنامه کار تمام بدن است. به این معنی که هر سلول میکروسکوپی یک نقشه ژنتیکی از یک بخش داخلی بدن انسان را دربر می‌گیرد که شامل ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ (صد هزار میلیارد) وجود زندهٔ در حال حیات است، که دایم تولید می‌شوند و درمانگر خود هستند.

این ملکولهای DNA به‌طور باور نکردنی باریک و ظریف به صورت مارپیچی درهم هستند، که اگر همه آنها را از حالت مارپیچی در بیاوریم و به همدیگر متصل کنیم، فاصله‌ای به طول ۱۱۰ میلیارد کیلومتر را می‌پوشاند. آنها آن قدر طویل هستند که تمام فاصله راه زمین به خورشید و برگشت دوباره را ۴۰۰ بار طی می‌کنند و با این وجود تمام DNA می‌تواند در فضایی به اندازه یک قالب یخ مکعبی کوچک گنجانده شود.

---

1. Edgar Cayce

هر لحظه هزاران تغییر در سطوح مختلف ملکولی در درون هر سلول روی می‌دهد. خیلی از این رویدادها در زمانی به اندازه یک هزارم ثانیه روی می‌دهند. کوشش برای درک پیچیدگی دقیق و منظم هر سلول، حقارت دانش بشری را جلوه‌گر می‌سازد.

پیشنهاد می‌کنم، همین جا متوقف شوید و لحظاتی در عظمت مطلب تعمق کنید.

پزشکی نوین و هوشمندی کل درمانی[1]

طب نوین دانش و هنر تشخیص و درمان بیماریهاست. بالغ بر ۵۰ هزار نوع بیماری گزارش شده است. به این ترتیب امکان دانستن هر چیزی دربارهٔ بیماری که مایلید در موردش مطالعه کنید، وجود دارد.

مراقبت از سلامتی کلی[2] انسان، براساس مطالعه و بررسی ارتباط سلامتی و کل هستی است. براساس نظریه کل درمانی، هنگامی که تمام سطوح مختلف شخص: بدن، هوش، احساس و روح در تعادل باشد، آن گاه آن شخص را می‌توان تجلی سلامتی کامل دانست. توجه درمانگر کل درمانی[3] بر محافظت پیشگیرانه، درمان طبیعی و مسئولیت فردی هر فرد بر روی سلامتی خودش متمرکز است. هنگامی که یک نفر سرما می‌خورد، سؤال عمومی این است که «چگونه نشانه‌های بیماری را متوقف سازیم؟» علائم مرض نشاندهنده خارج شدن از تعادل طبیعی است و نیز نشاندهندهٔ کوشش بدن برای بهبود خویش است. خاموش ساختن علائم مرض به وسیله عقب راندن علت اصلی، می‌تواند یک درمان سطحی و خطرناک باشد. سؤال اصلی باید این باشد: «چرا بدن تب کردن و بیرون راندن مادهٔ مخاطی را برگزیده است؟» «چگونه می‌توانیم سلول را به سلامتی برگردانیم؟»

---

1. holistic health consciousness
2. holistic health care
3. holistic healer

این جسم بی‌اندازه پیچیده بیانگر یک هوشمندی ماورای درک ذهنی است.

داروها فقط می‌توانند به‌طور شیمیایی عملکرد سلولها را متوقف سازند. دانش ما از داروها براساس مدارک تجربی (آزمایشی) است که توسط آزمودن آن بر روی حیوانات یا اشخاص داوطلب و مشاهده تأثیر آن، بدست آمده است. داروها انسان را درمان نمی‌کنند. تنها سلول است که می‌تواند خودش را درمان کند. بهترین کاری که می‌توانیم انجام بدهیم، احترام گذاشتن به هوشمندی سلول است. اگر ما محیط مناسبی برای سلولها ایجاد کنیم، آنها خودشان روند درمان را شکل می‌دهند.

البته طب نوین شایسته احترام بسیاری است. زیرا به موفقیتهای عظیمی از جمله، کمک به انسانها در زمانهای بحرانی دست یافته است. برای مثال در نقصهای مادرزادی، بیماریهای عفونی، صدمه‌های جراحتی و خیلی از موفقیتهای دیگر مانند طب معالجه بیماری از طریق استفاده از اضداد آن[1] و اعمال جراحی که چون معجزه است.

به هر حال به نظر می‌رسد در این تلاش طولانی، محافظت پیشگیرانه ساده‌تر، همین‌طور کم‌دردتر، کم‌خرجتر و خیلی مؤثرتر از عملکرد در شرایط بحرانی است.

بیایید بپذیریم

این فطرت بدن است که خودش را درمان می‌کند. انگیزه حفاظت شخصی، با قدرت زیاد، به صورت زیست‌شناختی روند درمان را طی می‌کند و برای بدن این امکان وجود دارد که برای حفاظت و سلامتی‌اش همهٔ کارهای ممکن را انجام دهد.

سلامتی و درمان باید در سطح بافت سلولی اتفاق بیفتد. از این رو

1. allopathic

به‌منظور دست یافتن به سلامتی بافت، باید به سلامتی سلولها دست یابید.

سلولها در صورتی درمان می‌شوند و بسرعت دوباره خلق می‌شوند که محیط دلخواه و مناسبشان مهیا باشد. درست مانند یک گیاه که به نور خورشید، خاک خوب و آب احتیاج دارد. سلولهای ما نیز به توجه مخصوص نیاز دارند.

محیط مطلوب برای سلولهای ما توسط عوامل زیر بوجود می‌آید:

- کیفیت بالای افکار و احساسات
- کیفیت بالای خوراک
- ورزش منظم و با قاعده

کیفیت افکار و احساسات

پولاریتی روشی مؤثر برای تقویت دوبارهٔ نیروی حیات به منظور متعادل ساختن حالات احساسی و فیزیکی است. حفظ سلامتی مستلزم توجه و مراقبت بیشتری است. برای آنکه نتایج بهبود مدت طولانی دوام داشته باشد، باید به دلایل ایجاد عدم تعادل توجه کنیم. در غیر این صورت، اغلب به علت شرایط نامطلوب محیطی، عدم پذیرش مسئولیتهای فردی یا سبک زندگی، تعادل نیروها برهم می‌ریزد. آرامش بخشیدن به یک فشار فردی سودمند است اما برای سلامت قطعی و کامل، شخص باید علتهای اختلالات و ناراحتیها را برطرف سازد.

مهمتر از همه تعادل احساسی ماست. افکار و احساسات ما بر سلامتیمان اثر می‌گذارند. طب روان‌تنی نشان داده است که اغلب بیماریهای جسمی منشأ روحی دارند. طبیعی است که فرد در اثر یک ضربه روحی مریض بشود. زوجهای پیر اغلب بعد از مرگ همسرشان به فاصله کمی، می‌میرند. بعد از بازنشستگی افرادی که یک شغل یا فعالیت جدید مؤثری نمی‌یابند، کسل و افسرده می‌شوند و حتی ممکن است روند بیماری و مرگ را بسرعت

طی کنند.

از طرف دیگر آیا هرگز توجه کرده‌اید که چطور انسانها از احساس سرشار عشق دوباره متولد می‌شوند؟ و چگونه در این وضعیت، بیماریهای مزمن جسمانی ناپدید می‌شوند، رنگ چهره‌شان روشن می‌شود و عکس‌العمل‌های آشکارتری از احساسهای درونی‌شان دارند؟

هنگامی که انسانها خوشحال و راضی هستند و هیجان و شادی زیادی دارند، علایم مریضی کمرنگ و ضعیف می‌شوند. رفتارها و احساسات نه فقط بر سلامتی شخصی بلکه همچنین بر افزایش طول عمر تأثیر زیادی دارد. بنابراین لازم است که بهترین کیفیت رفتاری و احساسی ترویج شود.

در اینجا سؤالی مطرح می‌شود: «چرا احساسات عصبی به‌طور ناسازگاری بر روی سلامتیمان اثر می‌گذارند؟» اول بیایید بفهمیم که چگونه افکار باعث تغییرات جسمانی واضحی بر روی سلولها می‌شوند. این به خاطر آن است که تأثیر هر فکر و احساس، درون هر سلول طنین می‌اندازد. ایجاد بیماری توسط افکارمان واقعیتی جسمانی است.

عشق قدرت نیروی حیات است. اغلب گفته شده است که شخص عاشق، دارای احساسی از طنین و جوشش درونی است. این احساسِ طنینِ نشاط است. شرایط ویژه انبساط و گشودگی که نیروی حیات می‌تواند براحتی و آزادی درون چنین جسمی موج بزند. عشق صعود به اوج سلامت است، اگر انرژی عشق مسدود گردد، نیروی حیات قفل می‌شود و بدن آن را منعکس می‌سازد. افکار مثبت و آرامش‌بخش اجازه می‌دهند که حداکثر جریان نیروی حیات به چرخش و جوشش درآید. نتیجهٔ آن افزایش سلامتی، توان، انرژی و خوشحالی است. احساس افسردگی و نفرت جریان نیروی حیات را مسدود می‌سازد. آیا افکار و احساساتتان از عشق سرچشمه می‌گیرد یا از نفرت به گذشته، حال، آینده و مردم دیگر یا حتی خودتان، هر آنچه که باشد سلولهای شما به صورت انفرادی تمام نتایج طنین کیفیت امواج شما را تجربه می‌کنند و

آن را منعکس می‌سازند و مستقیماً بر سلامتی شما اثر می‌گذارند.

ما طبیعتاً باور داریم که هر آنچه که افکارمان به ما می‌گویند حقیقت دارد. به هر حال پیام فکر اغلب توسط شرایطی که در زمان رشد خود داشته‌ایم رنگ می‌گیرد. ما توانایی این را داریم که بر شرایط غلبه یابیم، در صورتی که بخواهیم بر خواسته‌ها و افکار و احساسهایمان توجه داشته باشیم و شرایط را خودمان انتخاب کنیم. ابزار زیادی وجود دارد که ما را برای رسیدن به این هدف کمک می‌کنند.

در اینجا بعضی اشارات مفید آورده شده است:

افکار مثبت: به تمام افکارتان توجه کنید، مثل آنکه مشغول تماشای برنامه‌های تلویزیون هستید. شما هیچ گاه طالب و خریدار هرچه بر پرده تلویزیون نمودار می‌شود، نیستید. بنابراین نیازی نیست هر آنچه که از ذهنتان می‌گذرد، بپذیرید. شیوه‌ای که ما دربارهٔ خودمان احساس می‌کنیم، زندگیمان را به صورت پویا شکل می‌دهد و باورهایمان واقعیت ما را می‌سازند. اگر انسانی باور داشته باشد که جذاب و شایسته دوست داشتن است. او این برنامه را به تمام سلولهای حیاتش مخابره می‌کند و می‌بیند که مردم هم او را از این نظر تصدیق می‌کنند و علاقه‌مند معاشرت با او هستند. شما مجبور نیستید با الگوهای افکار پوسیده، خودتان را قربانی کنید. می‌توانید افکارتان را انتخاب کنید. از خودتان بپرسید: «آیا این فکر برای من عشق و هماهنگی به همراه می‌آورد؟» اگر چنین است آن را حفظ کنید و در غیر این صورت آن را رها سازید.

شناختن و تصدیق افکاری که می‌توانند بکار آیند، روشی آگاهانه برای تغییر و بهبود زندگیتان است. با هر فکر که خودتان را شناسایی (معرفی) کنید در واقع انرژی را در آن جهت تقویت کرده‌اید، و جزو آن فکر شده‌اید. می‌توان این طور گفت: به اندازه ۱۰۰ ولت آن را شارژ کرده‌اید.

تماشاگر افکارتان شوید و هرچه را که برایتان ضرر دارد، آن را تغییر دهید.

با افکار منفی بسادگی خداحافظی کنید. خودتان را با افکار منفی شناسایی نکنید. با باور نداشتن تصاویر منفی که دربارهٔ خودتان دارید، اجازه می‌دهید که بگذرند و بروند. آنها فقط زمانی درست هستند که شما آنها را باور داشته باشید و به این طریق برای آنها انرژی حیاتی بفرستید. برده تعالیم اولیه و شرایطی که داشته‌اید، نباشید. هوشمندانه و به اختیار، افکار مثبت خلق کنید. بزودی افکار مثبت شما توسط جسمتان طنین می‌اندازد و واقعیت بیشتری می‌یابند. مشکلاتی که هم اکنون داریم، به ما یک فرصت ارزشمند دیگر، برای انتخاب دوبارهٔ عشق، پیشنهاد می‌کنند. ما می‌توانیم با شهامت زندگیمان را با حوزه‌های بار مثبت افکارمان تقویت کنیم. باید به این نکته توجه داشته باشیم که خویشتن را همان‌گونه که هستیم، دوست بداریم. جایگاهی که داریم دوست بداریم، افرادی که با آنها معاشرت داریم و آنچه را که انجام می‌دهیم دوست بداریم. شما همان چیزی می‌شوید که فکر می‌کنید. بنابراین چرا خودتان را به عنوان فردی دلیر، موفق، خوشحال، سالم و عاشق، هوشمند و فعال تجربه نکنید. خلاق افکار مثبت باشید.

زندگی سخت نیست، هماوردجویی است. هیچ مشکلی وجود ندارد. تنها فرصتهایی برای آموختن: مثبت بودن یک انتخاب است و ما قدرت آن را داریم که برای رشد فردی در تجربه آموختن مشارکت داشته باشیم.

سخنان مثبت: کلام اغلب قدرتمندانه‌تر از افکار است. ابتدا به تمام چیزهایی که دیگران و خودتان می‌گویید، گوش فرا دهید. مانند یک تماشاگر به آنچه که می‌شنوید و خودتان به دیگران می‌گویید، دقت کنید. آن گاه با تمرین می‌توانید، سخنان مثبت بسازید، برای اینکه به افکار مثبتتان تداوم و قدرت ببخشید.

مشارکت مثبت: ما انسانها اغلب بر یکدیگر تأثیر متقابل می‌گذاریم. بنابراین افرادی که با آنها معاشرت می‌کنیم در زندگیمان نقش مهمی دارند. ابتدا نظاره‌گر باشید که چگونه افراد مختلف بر شما تأثیرات متفاوت

می‌گذارند. افراد منفی‌گرا یا افراد مثبت‌گرا. این انتخاب ماست که با مردمی که مهیج، شاد و مفرح و خوشفکر هستند مشارکت کنیم و یا مانع از مشارکت با افرادی بشویم که یأس و افسردگی و تیرگی فکری را به ما تلقین می‌کنند. بهرحال هر لحظه می‌توان با آگاهی انتخابی تازه داشت.

محیط مثبت: فضایی که در آن زندگی می‌کنیم، بر ما اثر می‌گذارد. یک محیط دلچسب که مطابق سلیقه شخصی ما تزیین شده باشد، هماهنگی درونی را ایجاد می‌کند. محیط شخصی ما اغلب منعکس‌کننده احساس درونی ماست. بنابراین آگاهانه محیط خویش را شکل بدهید، انتخاب کنید و بسازید.

عملکردهای مثبت: بی‌منت کمک کردن به دیگران، به هر کسی احساس بهتری می‌دهد. وقتی خودتان را می‌بینید که به اعمال مثبت و خوب مشغول هستید، احساس رضایت نسبت به خودتان خواهید داشت. مطمئنترین راه برای اینکه به شرایط خودتان فکر نکنید، کمک به شخصی دیگر است، شخصی که واقعاً احتیاج به کمک دارد. اگر از خلاقیتتان استفاده کنید، روشهای بیشماری برای خدمت به دیگران می‌یابید. برای مثال می‌توانید به عنوان هدیه گل بفرستید. کارت محبت‌آمیز، موزیک یا حتی یک لبخند یا صحبت با افرادی که به امور خیریه مشغولند. می‌توانید داوطلب امور خیریه مؤسسات مختلف شوید. می‌توانید پیامهای مثبت را با پست برای دیگران بفرستید. می‌توانید در اطراف محیطتان به وسائل مختلف موج محبت و عشق را گسترده سازید. می‌توانید کتاب هدیه بدهید. احتیاجی نیست که مناسبت خاصی برایش پیدا کنید. هر زمان می‌توانید هدیه دوستانه‌ای برای هر کسی که به آن احتیاج دارد بفرستید. و بهتر آن است که با نام مستعار این کارها را انجام دهید.

می‌توانید به اختیار یک زندگی مثبت را با افکار، سخنان، مشارکتها، محیط و عملکردهایتان برای خود و اطرافیانتان خلق کنید. در این زمینه توصیه

می‌کنم کتابهای زیر را مطالعه کنید:

۱. *خودآموز روشن‌بینی* نوشتهٔ تادیوس گولاس

۲. *از دولت عشق* نوشتهٔ کاترین پاندر

۳. *تجسم خلاق* نوشتهٔ شاکتی گواین[1]

تغذیه و عادات غذایی

برای تقویت نیروی حیات باید غذاهای طبیعی با کیفیت خوب مصرف شود و نیز داشتن عادات مثبت غذایی به خوراکهای طبیعی ضروری است. تداوم یک رژیم غذایی خوب از روی عادات درست شخصی ساده‌تر خواهد بود و همین‌طور بالعکس ادامهٔ یک عادت مثبت غذایی در حالی که به یک رژیم غذایی مناسب و طبیعی ادامه می‌دهیم، ساده‌تر خواهد بود. اما تغییر رژیم غذایی که مدت طولانی به آن عادت کرده‌اید، می‌تواند در بعضی شرایط سبب فشار عصبی شود و در نتیجهٔ فشار عصبی، فواید یک رژیم خوب را خنثی می‌سازد. بهترین روش برای تغییر عادتهای رژیم غذایی، تغییرات جزئی و آرام به سوی یک الگوی سلامتی جدید است. یک تغییر شدید رژیم غذایی که سبب اضطراب و نگرانی جسمی و احساسی شود، هیچ کمکی در جهت سلامتی شما نمی‌کند. پس اجازه بدهید به آهستگی، به صورت قدم به قدم، تغییر اتفاق بیفتد، تا بتوانید با آن هماهنگ و راحت باشید. شما باید از هر تغییر احساس لذت و از آن استقبال کنید.

اولین اصول یک تغذیه سالم به عادتهای غذایی مربوط می‌شود:

۱. وقتی بخورید که در شرایط یک ذهن منطقی آرام قرار دارید. به این منظور که بتوانید حداکثر استفاده مطلوب را از غذایی که می‌خورید، کسب کنید. هیچ گاه در شرایط فشار روحی و اندوه غذا نخورید. یا حتی زمانی که

---

۱. نویسنده کتابهای دیگری را معرفی کرده است که به علت دسترسی نداشتن به آنها، کتابهایی با مطالب مشابه که ترجمه شده‌اند را معرفی کرده‌ایم ـ م.

بسیار هیجانزده هستید. در این وضعیت اگر میل به خوردن دارید، آبمیوه یا چای بنوشید.

۲. از آنچه که می‌خورید، راضی باشید و هیچ گاه در حالی که از غذایتان انتقاد می‌کنید، مشغول خوردن نشوید. اگر باور ندارید غذایی که می‌خورید برایتان خوب است، حداقل با لذت آن را بخورید. خوراکی که از لحاظ مواد غذایی ضعیف است، اگر آن را با حس لذت و علاقه بخورید، تأثیر مثبتی بر شما می‌گذارد و هضم آن بخوبی انجام می‌شود. به علاوه در آن شرایط نه اشتیاق پرخوری خواهید داشت و نه با خوردن آن احساس گناه خواهید داشت.

۳. به خودتان این اجازه را بدهید که هر آنچه که می‌خواهید و هر زمان که تمایل دارید، بخورید. همان طور که یک رژیم غذایی جدید را در برنامه غذاییتان می‌گنجانید، مهم است که خودتان را از خوردن خوراکهایی که به آنها علاقه دارید، محروم نسازید. هر چیزی را که بر خودتان منع کنید، بیشتر به طرف آن تمایل پیدا می‌کنید. هرچه بیشتر در برابر چیزها مقاومت کنیم، بیشتر آنها را به طرف خودمان جذب می‌کنیم. برای مثال: فردی که به خوردن بستنی علاقه دارد و مانع خودش می‌شود تا بستنی نخورد، تمایلش برای خوردن بستنی بیشتر می‌شود. در سطوح احساسی او خودش را از آنچه می‌خواسته است، محروم ساخته و بالاخره در زمانی، «خواسته» غالب می‌شود. ممکن است بتواند به‌طور مفرط مانع از خوردن بستنی شود اما احساس گناه از تمایل به بستنی، تأثیر نامطلوبتری از خوردن بستنی ایجاد می‌کند. در اولین قدم می‌توانید، بدون احساس گناه هرچه می‌خواهید و هر وقت که می‌خواهید، بخورید. لازم است که احساس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید. میانه‌روی، تعادل بیشتری به همراه دارد.

۴. به آهستگی، غذاهای طبیعی را در رژیم غذاییتان جانشین سازید. اگر شما در این فکر باشید که غذاهای طبیعی را به نوع غذاهایتان اضافه کنید، از

رژیم غذاییتان لذت بیشتری می‌برید. در این صورت احساس محرومیت و یا گناه را به خودتان تحمیل نساخته‌اید. غذاهای طبیعی را که بیشتر دوست دارید، کم‌کم به نوع غذاهایتان اضافه کنید، تا عادات غذاییتان بدون ناراحتی و فشار با حس رضایت و خشنودی تغییر کند. عادات غذایی بد و غیرطبیعی را می‌توانید با جانشین کردن غذایی مشابه، طبیعی و با کیفیت بالاتر، تغییر دهید. برای مثال به جای بستنی می‌توانید خامه و توت فرنگی راجایگزین آن سازید. بنابراین اصل مهم، رضایت و خشنودی بدون محرومیت و فشار است.

۵. غذا باید خوب هضم شود. برای آنکه غذا بتواند برای سلولها فایده‌ای داشته باشد، لازم است که خوب هضم شود. غذای هضم نشده تخمیر می‌شود و پروتئین هضم نشده، فاسد می‌گردد و این مسئله می‌تواند برای کبد بار اضافی و برای بدن آلوده‌کننده باشد. در اینجا چند راهنمایی برای هضم راحت غذا آورده شده است:

● وقتی بخورید که گرسنه هستید. زمانی که احساس گرسنگی می‌کنید، بدنتان به شما اعلام می‌کند که وقت خوردن است و دستگاه گوارشی آماده برای هضم و جذب غذا است. صبر کنید تا برای خوردن غذا گرسنه شوید. در این حالت خوردن غذا لذت‌بخشتر است و قابلیت هضم راحت‌تری خواهد داشت و بنابراین مغذی و راضی‌کننده خواهد بود. خوردن یک صبحانه حجیم، قبل از آنکه کاملاً گرسنه شوید، سودمند نخواهد بود.

● اعتدال در خوردن. برای هضم مؤثر غذا، میانه‌روی ضروری است. اگر دستگاه گوارشی شما بیش از حد پر شده باشد، نمی‌تواند عملکرد کاملی داشته باشد. سعی کنید پیش از آنکه کاملاً سیر شوید، دست از خوردن بکشید. اشتیاق به زندگی ممکن است، میل به خوردن را افزایش دهد. اما خوردن محور اصلی فعالیت زندگی نیست. توجه داشته باشید، غذاهای بسیار مقوی هم ممکن است، میل کاذب «گرسنگی همیشگی» را در

سلولهایتان ایجاد کند.

۶. غذاهای طبیعی با کیفیت بالا بخورید. غذاهای طبیعی با کیفیت بالا آنهایی است که به صورت طبیعی و تازه به دست ما می‌رسند.

همان طور که توجه کرده‌اید، درون هر سلول پیچیدگی یک کیهان وجود دارد. زمانی که بشر جرئت کند، در غذاهایش و تولید آنها مداخله کند، در حقیقت در تغییر چیزهایی دست می‌برد که به آنها علم ندارد. در طول قرنها جانوران و خوراکهایشان با تعادلی هماهنگ و ظریف روند رشد و نمو را طی کرده‌اند. هیچ جانوری مانند انسان هرگز در حالت طبیعی غذایش تغییر ایجاد نکرده است. حیوانات در طبیعت محیطشان هر چیزی را که دست‌یافتنی است، در شکل طبیعی و خام می‌خورند که برای بعضی آدمها رژیم ساده‌ای است.

علم تغذیه هنوز نخستین دورهٔ رشدش را می‌گذراند. ما به وجود، کربناتها، پروتئینها، چربیها، ویتامینها، مواد معدنی، آنزیمها و الیاف، پی برده‌ایم، اما هنوز به نظر می‌رسد که جنبه اصلی غذا را نادیده گرفته‌ایم و آن ضرورت وجود نیروی حیات در خوراک است. اغلب حیوانات غذاهای تازه و طبیعی می‌خورند. یعنی غذاهایی تازه که هنوز نیروی حیات در آنها وجود دارد. حیوانات گیاهخوار، دانه، غلات، بوته و حیوانات گوشتخوار هم غذای تازه و خام می‌خورند، که هنوز نیروی حیات در آنها وجود دارد. نیروی حیات یک عامل ضروری در کیفیت بالای تغذیه خوب است. یک تفاوت فاحش بین غذاهای طبیعی و غذاهای مصنوعی وجود دارد. اخیراً، دانشمندان می‌گویند تفاوت شیمیایی بین اسید آسکوربیک (ویتامین C) و حالت طبیعی آن، در میوه وجود ندارد. آنها یک نکته اصلی را نادیده گرفته‌اند. تغذیه کل درمانی می‌گوید چیزی بیشتر از اینها وجود دارد. برای مثال، روشهای اخیر کشفیات (ردیابی) هیچ تفاوت شیمیایی بین یک شخص زنده و شخصی که تازه مرده، پیدا نکرده‌اند. اما تفاوت وجود دارد، نه از لحاظ شیمیایی، بلکه در وجود یا

عدم وجود نیروی حیات است.

خوردن غذای تازه و مغذی، سرشار از نیروی حیات است و با غذاهای کنسرو شده تفاوت بسیاری دارد. اگرچه از لحاظ شیمیایی یکسان باشند.

پختن، مراحل تهیه و روشهای نگاهداری غذا، ساختمان کامل غذایی را که می‌خوریم به قرار زیر دگرگون می‌سازد:

- نابودی نیروی حیات.
- نابودی آنزیمهای لطیف.
- تجزیه فیبرها.
- شکر ساده در غذا به نشاسته پیچیده‌تر تبدیل می‌شود.
- ویتامینهای زیادی نابود می‌شوند.
- مواد معدنی از بین می‌روند.
- روغنهای طبیعی به چربیهای اشباع شده تبدیل می‌شوند.

اولین قدم ساده، برای بهبود رژیم غذاییتان، افزایش تدریجی خوراکهای طبیعی چون میوه، سبزیجات خام و تازه به غذاهایتان است. حداقل در روز یک سالاد بزرگ مخلوط سبزیجات با جوانه‌های مختلف بخورید و در مدتی که این کار را می‌کنید در مقدار جذب شکر و عسل کاهش بدهید. و به همان میزان توجه داشته باشید در تهیه و نگهداری غذاهایتان، دگرگونی حیاتی ایجاد نشود.

تقسیم هدیه

اکنون که این فرصت را بدست آورده‌اید
تا با نیروی حیات کار کنید
-تجربه کردن
-کمک کردن و عشق ورزیدن
اکنون که می‌دانید ...
... می‌توانید آن را با دیگران سهیم شوید.
اکنون که واقف شده‌اید که ابزار آن را در اختیار دارید
تا آنچه را که قبلاً هرگز انجام نداده‌اید،
تجربه کنید.
از پل روح به دانش عبور کنید.



۶

علم و نیروی حیات

استفاده از نیروی حیات یک دانش باستانی است. اما تا همین اواخر، دانش نوین این پدیده را نادیده گرفته یا آن را کنار گذاشته بود. شاید به این دلیل که با مذهب کهن و رموز و اعتقاد به عالم ارواح آمیختگی داشته است. فیزیک نیوتونی با حرکت مکانیکی مادی در ارتباط بود و حتی نیوتون بزرگ دربارهٔ مفاهیم غیرمادی، نیروی نامرئی جاذبه زمین، آسوده نبود. با این حال نظریه مکانیکی از تخصص پزشکی اقتباس شده بود. کلاسهای کالبدشناسی در اغلب مدارس پزشکی هنوز به بدن انسان به عنوان یک ماشین مصنوعی ـ مکانیکی، با کیفیت بالا نگاه می‌کنند. زمانی که آینشتاین فرمول معروفش $E = mc^2$ را منتشر ساخت و نشان داد که ماده می‌تواند به انرژی تبدیل شود، نظریه حاکم ماده‌گرایان شروع به تغییر کرد و دانش علمی عوام دگرگون شد. اما دانش پزشکی همچنان عقب‌مانده است و هنوز بر روی مفاهیم مکانیکی از بدن انسان و نادیده گرفتن انرژی تعاملی (فعل و انفعالی) بدن عمل می‌کند. اندیشهٔ نیروی حیات فقط توسط پزشکان نهضت سلامتی درمانی، به صورت جدی پذیرفته شد، گروهی که با آنها مدارا می‌شود و به سختی توسط فیزیکدانها پذیرفته می‌شوند.

در سالهای اخیر، به خاطر قدرتهای غیرجسمانی خارق‌العاده‌ای که توسط تعدادی از افراد استثنایی به نمایش گذاشته شده است، تغییرات اصلاحی اساسی در گرایشهای اعتقادی شکل گرفته است. شاهکارهای پدیده

«دور جنبانی»[1] یوری جلر، کسی که قادر است با ذهنش اشیائی مانند کلید فلزی یا قاشق را حرکت دهد یا خم کند، توسط محققان مؤسسه پژوهشی استنفورد و نیز در کالج سلطنتی لندن و در دانشگاه ایالت کنت مورد بررسی قرار گرفته است. «اولگاوُرال»، درمانگر روحی شناخته شدهٔ بین‌المللی، در تعدادی از آزمایشگاههای دانشگاه علمی ثابت کرده است که می‌تواند در داخل اتاق ابر[2]، بدون تماس جسمانی، امواج متلاطم ایجاد کند. با وجود بدبینی شکاکین ثابت شده است که بعضی افراد توانایی بکار بردن نیروی حیات را برای تأثیر بر روی اشیاءِ مادی دارند. جالب است که پس از نمایشهای «یوری جلر»، افراد زیادی تواناییهای خود را به نمایش عموم گذاشته‌اند.

سنت درمانگری توسط ضربهٔ دستها، حداقل به زمان کتاب مقدس برمی‌گردد. این تعجب‌آور نیست چون نیروی حیات به درازای زندگی انسان و تمام هستی بوده است. فقط علم غربی است که با شیفتگی بر روی خواص ماده، کیفیت ظریف نیروی حیات را نادیده گرفته است.

دکتر فریتجوف کاپرا می‌گوید: «هیچ شیئی وجود ندارد، فقط ارتباطات درونی وجود دارند.» او فیزیکدانی است که در آزمایشگاههای تحقیقی دانشگاه کالیفرنیا و دانشگاه استنفورد کار کرده است. دکتر «کاپرا» در کتابش *تائوی فیزیک* دربارهٔ ارتباطات انرژی که پایهٔ پدیده مادی و ذهنی است، بحث می‌کند. اکنون که دانشمندان این حقایق را دریافته‌اند و شروع به آزمایش بر روی نیروی حیات کرده‌اند، متخصصان پزشکی هم در این فرصت

---

۱. telekinetic : حرکت دادن اجسام با نیروی تمرکز ذهن.

۲. اتاق ابر، یک اتاق در بسته است که توسط دانشمندان ساخته می‌شود و درون آن از مه یا بخار اشباع می‌شود تا حضور ذرات تقویت شده حرکتی به وسیله یونیزه شدن از بخار معلوم گردد.

هیجان‌انگیز به جستجو و تحقیق پرداخته‌اند[1]

متخصصان پزشکی متذکر می‌شوند که تخصص مراقبتهای پزشکی در یک چهارراه انتقادی قرار گرفته است. هزینه پیشرفتهای مراقبتهای پزشکی و افزایش معالجات غلط، تنگنایی هم برای پزشکان و هم برای بیماران ایجاد کرده است و به نظر می‌رسد هیچ‌کدام نمی‌دانند که دقیقاً چه باید کرد. البته به استناد تاریخ، همیشه بحرانها به نشان دادن یک راه حل جدید و پیشرفت غیرمنتظره خدمت کرده‌اند. اگرچه اغلب پزشکان به راه‌حلهای جدید بدبین بوده‌اند، اما مردم پویا و درگیر تمایل داشته‌اند راه‌حلهای جدید عملی را بیازمایند و می‌توانند انتظار داشته باشند که سرانجام روند مؤثری چون توازن انرژی پولاریتی، به طور جدی، پذیرفته شود و بکار رود.

نیروی حیات نشان داده است که واقعیت دارد، و پولاریتی در اثبات بسیاری از کاربردهای عملیِ مشکلات مربوط به سلامتی، پیشگام بوده است. نیروی حیات یک سرچشمه طبیعی پرارزش، تهی‌نشدنی و آزاد است. کارشناسان پزشکی که آن را همراه با درمانهای سنتی بکار می‌برند، به تجربه با رضایت بسیار بیشتری در میان بیمارانشان مواجه شده‌اند و وقت و سرمایه را بر روی درمانهای غلط به هدر نمی‌دهند.

«اصول پولاریتی می‌تواند به عنوان یک عامل اساسی روند هوشمندانه در تمام سطوح درمان بکار رود.»

دکتر راندولف استون

مؤسس سیستم پولاریتی مدرن

زیرا پولاریتی هم رنجهای جسمانی و هم احساسی را رهایی می‌بخشد و به نظر می‌رسد عامل بالقوه نامحدودی است.

---

۱. در این زمینه می‌توانید کتابهای دکتر دیپک چوپرا بخصوص کتاب *شفای کوانتومی* را مطالعه کنید. دکتر چوپرا پزشک و متخصص غدد داخلی است که تحصیلات دانشگاهی و تخصصی خود را در هند و ایالات متحد امریکا به پایان رسانیده است و مؤسس انجمن امریکایی پزشکی آیروودائی می‌باشد ـ م.

کاربردها

با کمی تعمق، یافتن کاربردهای ممکن پولاریتی آسان است، کاربردهایی که هم می‌تواند برای سلامت فرد و هم اجتماع مفید باشد. در اینجا چند نمونه مثال کاربردهایی که به ذهن من آمده است، مطرح می‌کنم:

- برای خانواده‌ها به عنوان یک مراقبت پیشگیرانه و در زمان بحرانی و فوریتهای درمانی می‌تواند مقدم بر توجه پزشکی بکار رود.
- در مطب پزشکان قبل و بعد از درمانهای پزشکی.
- در بیمارستانها برای رهایی از رنج و درد و راحت ساختن از فشار روحی عصبی.
- در زندانها و مؤسسات روانی، جایی که افراد می‌توانند براحتی بر روی یکدیگر کار کنند، به منظور ذخیره و بدست آوردن یک انرژی مثبت و آرامش‌بخش.
- در مدارس، به عنوان پایه تحصیلی در ارتباط با کمکهای اولیه. به علاوه هنگامی که کودکی نظم محیط را برهم می‌زند به جای تنبیه، معلم می‌تواند پیشنهاد یک پولاریتی را جایگزین تنبیه کند و آن کودک با دریافت محبت و عشق، راهنمایی و هدایت شود.

نمایش برای اثبات و آزمایش

نمایش پولاریتی و تأثیر نیروی حیات برای افراد شکاک یا کنجکاو و یا آنهایی که علاقه‌مند هستند تا تجربیات بیشتری بدست بیاورند، می‌تواند با برنامه‌هایی که در زیر آمده است و اغلب بدون استفاده از فشار و تماس جسمانی است، اجرا گردد:

- روش گهواره (به صفحهٔ ۴۵ مراجعه کنید)
- روش جنباندن شکم (به صفحهٔ ۴۹ مراجعه کنید)
- روش ویژه سردرد (به صفحهٔ ۲۳ مراجعه کنید)

● حرکت پایانی (به صفحهٔ ۷۵ مراجعه کنید)
● دایره پولاریتی (به صفحهٔ ۱۲۲ مراجعه کنید)

برای اینکه به حداکثر نتیجه در انجام نمایشها دست یابید، در اینجا سه نکته با ارزش آورده شده است:

۱. بر روی افرادی که آسیب یا آزار دیده‌اند کار کنید. آنهایی که قوی و سالم هستند ممکن است به آسانی و به صورت عادی تجربه نیروی حیات را داشته باشند، هر چند که به آن واقف نباشند. اما افرادی که آسیب و یا آزار روحی دیده‌اند، تفاوت وضعیت را کاملاً حس می‌کنند و تأثیر و بهبود، نمود بیشتری خواهد داشت.

۲. برای بدست آوردن نتایج بهتر (مطلوبتر)، جلسات پولاریتی را زمانی انجام دهید که احساس سلامتی و قدرت دارید.

۳. هنگامی که هم گیرنده و هم دهنده، غذای سنگین خورده‌اند از اجرای برنامه پولاریتی خودداری کنید. زیرا نیروی حیات به مقدار زیاد متوجه بخش هضم غذا است، بنابراین تأثیر جلسات کاهش می‌یابد.

پولاریتی و مطالعه و بررسی بر روی نیروی حیات مرتبطاً رشته‌های جدیدی برای تحقیق هستند. خیلی از کشفیات جدید در انتظار افرادی بوده‌اند که آن موضوعها را برای تحقیق انتخاب کنند. هنوز سؤالهای اساسی و نامحدودی در این مورد وجود دارد که باید جواب آنها را پیدا کرد. در اینجا چند نمونه که در ذهن من بوده است آورده‌ام:

● آیا دایره پولاریتی به افرادی که لحظات و ساعتهای آخر عمرشان را می‌گذرانند می‌تواند کمک کند؟
● آیا می‌توان با یک رشته پولاریتی ویژه، سرطان را مهار کرد؟
● چرا بعضی از افراد بیشتر از بقیه درمان پولاریتی را دریافت می‌کنند؟
● چه تغییرات فیزیولوژیکی در هنگام جلسات پولاریتی روی می‌دهد؟
● یک برنامه کلی یا ادامه‌دار پولاریتی چه تأثیری در تقویت سلامتی

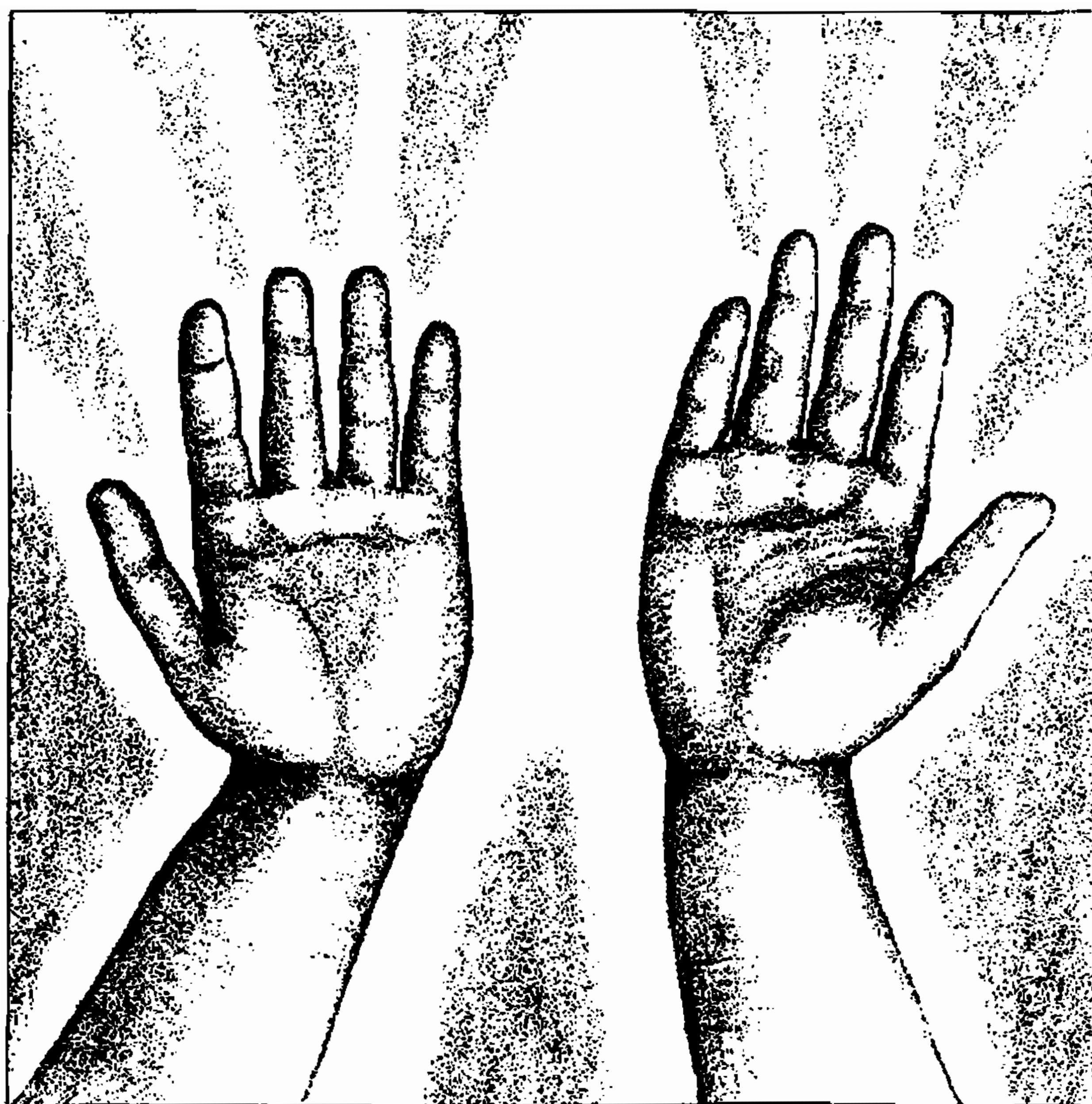
کامل خواهد گذاشت، بویژه در میان آنهایی که بیماری مزمن یا دائمی را گزارش می‌کنند.

دویست سال پیش وقتی که بنجامین فرانکلین کایتش را به پرواز درآورد و زمانی که آن تجربه معروفش را با الکتریسیته داشت، نیروی الکتریسیته همیشه در اطراف ما بوده اما هیچ کس قادر به بهره‌برداری از آن نبوده است. وقتی که او این کار را کرد، مردم گفتند: «خوب بِن، در هر صورت، ازاین الکتریسیته چه استفاده‌ای می‌توان کرد؟!» به نظر می‌رسد، نیروی حیات شکل ظریفی از الکتریسیته باشد که از لحاظ درک، سطح یکسانی با الکتریسیته زمخت دویست سال پیش دارد.

امکان کاربرد نیروی حیات می‌تواند بسادگی در یکصد سال آینده هوشمندی بشریت را بیشتر از کاربرد الکتریسیته دگرگون سازد.

دستهای ما هدیه‌ای الهی است

با آنها می‌توانیم
عشق درون قلبهایمان را
برای آرامش آنهایی که در اطراف ما
رنج می‌برند،
منتقل سازیم.



درباره مؤلف

ریچارد گوردن محققی خلاق در رشته درمانهای کل‌نگر یا هولیستیک[1] است، با هدیه‌ای برای مفاهیم ارتباطی و یاری‌دهندهٔ مردم تا استعداد بالقوه درمانگریشان را تجربه کنند. ریچارد گوردن به عنوان یک شاغل درمان با توازن انرژی پولاریتی، با استنتاج روش پولاریتی سنتی و ترکیب آن با تکنیکهای ابتکاری مانند «دایره پولاریتی» کاربردهای وسیعی برای آن پیدا کرده است. ریچارد در ارتباط با رشته‌های تخصصی پزشکی، درمان روحی، تحصیلات و آگاهی کل نگر به نقاط مختلف سفرکرده است و اخیراً در یک برنامه پایان‌نامه تجربی کاربرد درمانگری نیروی حیات در فنون تشخیص بالینی مشارکت داشته است.

1. holistic health field

توازن انرژی پولاریتی - یعنی ایجاد تعادل بین قطبهای مثبت و منفی انرژی مغناطیسی - یک روش درمانی کل‌گرا محسوب می‌شود. در این سیستم درمانی عامل اصلی که با عناوین مختلف انرژی کیهانی، پرانا، نیروی حیات و... شناخته شده است، روند درمان را خودبخود شکل می‌دهد. کافی است که شخص یا اشخاص واسط در وضعیت اتصال بارهای مثبت و منفی مناسب قرار بگیرند تا انسداد انرژی را که سبب ایجاد بیماری و اختلال در روند سلامت شده است بگشایند و آن را در مسیر عادی و طبیعی‌اش قرار دهند.

روش کار بسیار ساده و در عین حال به‌طور معجزه‌آسایی مؤثر است و برخلاف باور عموم احتیاج به استعداد ویژه‌ای ندارد و هر کسی می‌تواند این هدیه الهی (نیروی حیات) را در جهت تعادل و سلامت انسانهایی که درد و رنج می‌کشند بکار گیرد.



۵۰۰ تومان